www.ibtesama.com/vb





خطة الحياة

مجلة الابتسامة

٧٠٠ طريقة بسيطة لتغيير حياتك إلى الأفضل

روبرت آشتون

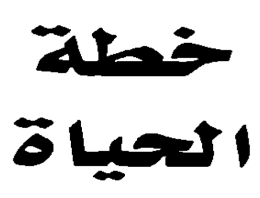
** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb



www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb





٧٠٠ طريقة بسيطة لتغيير حياتك إلى الأفضل

روبرت آشتون



www.ibtesama.com/vb



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة للطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أي مسؤولية أو نقدم أي ضمان فيما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب. لذا فإننا لا نتحمل، تحت أي ظرف من الظروف، مسؤولية أي خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو مترتبة، أو أخرى. كما أننا نخلي مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أي ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معين.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © Pearson Education 2007
This translation of THE LIFE PLAN 700 SIMPLE WAYS TO CHANGE YOUR LIFE FOR THE BETTER 01 Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2010. All rights reserved.
No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including scanning, photocopying, recording or by any information storage retrieval system.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

www.ibtesama.com/vb

The Life Plan

700 simple ways to change
your life for the better

Robert Ashton



www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb

المحتويات

www.ibtesama.com/vb

www.ibtesama.com/vb

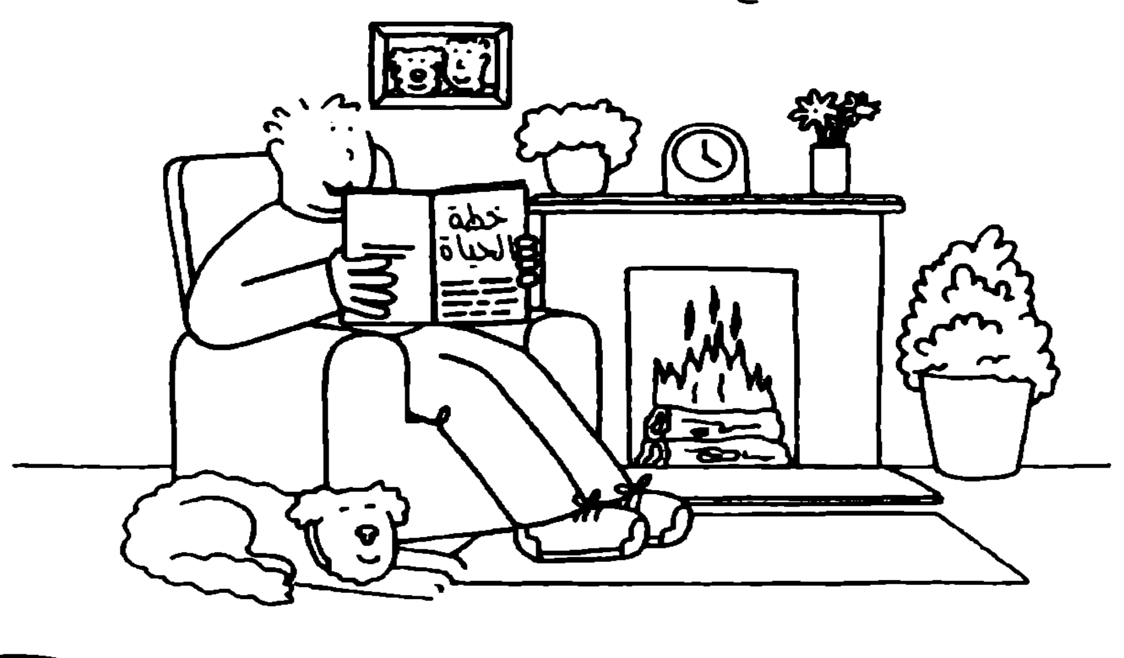
www.ibtesama.com/vb

www.ibtesama.com/vb

المقدمة

تقبل تهانينا! بمجرد فتحك لهذا الكتاب تكون قد اتخذت خطوة مهمة باتجاه تغيير حياتك إلى الأفضل، ولكن هذا لا يعنى أن أقول إن الحياة التى تعيشها الآن خاوية وينقصها الكثير، فكل ما هنالك أننى أعرف أن كل واحد منا لديه الإمكانية لأن يعيش حياة أكثر سعادة وإشباعًا.

لدى كل منا الكثير الذى يود تغييره: أمور لا نشعر بأنها تحت سيطرتنا تمامًا أو فى متناولنا. ولعلك قد حاولت بالفعل أن تغير بعض الأمور ولم تفلح محاولتك ـ لا عليك، فالأمر المهم حقًا هو أنك مستعد لمواصلة المحاولة حتى تنجح.



www.ibtesama.com/vb

لا يوجد تعريف محدد للنجاح؛ فالنجاح هو أى شىء تقرر أنت أنه كذلك ـ فهو أمر شخصى، وما قد يجعل أحد الأشخاص يشعر بأنه ناجح ربما يجعل شخصًا آخر يشعر بأنه فاشل؛ فثمة قدر كبير من هذا الأمر يتعلق بما تشعر به وما تراه أنت. إذا كنت ناجحًا ويمكنك الإقرار بهذه الحقيقة، فستشعر بالسعادة والإشباع. غالبًا ما ينجم النجاح المستديم عن جهد متراكم وعدد كبير من الخطوات الصغيرة؛ فالأمر ليس مجرد الاندفاع نحو هدف شديد الصعوبة، بل إنه ـ على الأحرى ـ يتعلق بالعمل على مجموعة متنوعة من جوانب حياتك.

عليك أن تصمم خطة حياتك بحيث تناسب حياتك، وطموحاتك واحتياجاتك الخاصة. إن فن تغيير حياتك إلى الأفضل هو أن تجعل كل خطوة فيها يمكن إدارتها والتحكم بها؛ فالخطوات القصيرة العديدة قد تجعل الرحلة أطول، لكنها تكون آمنة، أما الوثبات العملاقة الهائلة فيمكنها أن تكون منهكة للغاية، ويكمن بها دائمًا خطر الانزلاق والسقوط.

وعلى هذا فما الشىء المختلف الذى يقدمه لك هذا الكتاب؟ إننى أظن أنك سوف تستمتع بقراءة هذا الكتاب، وإليك عشرة أسباب وجيهة لذلك:

١. أنه بسيط ــ يحتوى هذا الكتاب على مئات من الخطوات الصغيرة التى يمكنك اتخاذها لتجعل حياتك أفضل، وكل خطوة منها يمكنها أن تحقق تغييرًا إيجابيًّا صغيرًا فى حياتك. وبإضافتك لكثير من تلك الخطوات إلى بعضها البعض سوف تلاحظ الفارق الكبير حقًّا.

٢. أنك المسئول ـ الكتاب مقسَّم تقسيمًا واضحًا، والنصائح الواردة به معروضة فى قوائم من عشرة بنود لكل منها. ومن السهل أن تتصفح الكتاب كما يتراءى لك، ودون ترتيب محدد؛ فليس هناك شخصان يسيران على المسار نفسه وبالوتيرة نفسها، أى

www.ibtesama.com/vb

أن بوسعك أن تجعل من الكتاب ومن الخطة شيئًا خاصًا بك وحدك، وبوحى من إبداعك الشخصى.

3. **لقد أفلح معى، فلم لا تجربه أنت أيضًا؟** - إننى لست شجاعًا شجاعة خرافية، ومع ذلك فليس هناك أى شىء ورد فى الكتاب لم أجربه أو لا أنوى أن أجربه. ولن تجدنى فى أى موضع منه أنادى بالسير على الجمر للوصول إلى المراد.

4. **لست بحاجة إلى القواميس والمراجع** - هذا كتاب يقول ما يريد قوله ببساطة، فلن تجد به كلمات ضخمة أو صعبة أو منغلقة، بل ولن تجد به غموضًا. لا بأس من أن نتعلم المزيد عند الرجوع للقواميس والمراجع، ولكنه لا يزعزع ثقتك بنفسك؛ فهذا الكتاب يستخدم لغة بسيطة لن تعيقك عن التقدم.

5. **أنه واقعى** - نحن جميعا نغبط الأشخاص الذين يجيدون القيام بمهارات معينة أكثر منا؛ فهذه هى طبيعتنا البشرية، أن نتذكر مواضع ضعفنا وننسى مواطن قوتنا. يعرض لك هذا الكتاب كيف تحسن بعض الأمور لصالحك، لكنه - مع الأسف - لا يدَّعى أنه سيجعل منك إنسانًا خارقًا.

6. **أنه ظريف وممتع** - ينبغى ألا تكون التنمية الشخصية مثل زيارة لطبيب الأسنان: أمرًا تتحمله رغمًا عنك لتحرر نفسك من الألم، بل ينبغى أن تبدو أقرب إلى وقت الإجازة؛ أى أن تساعدك على خلق الفرص لأن تجرب أمورا جديدة، فلا يوجد شىء هنا لا يمكنك الاستمتاع به.

7. **لا يكلفك المزيد من المال** - لا يتعلق تغيير حياتك بإنفاقك لكثير من المال؛ فهذا الكتاب ليس قائمة تسوق لأشياء لا يمكنك تحمل ثمنها، بل إنه فى الحقيقة - وعلى العكس من ذلك - يعرض لك كيف توفر المزيد من المال.

www.ibtesama.com/vb

٨. **أنه يتناول كل الجوانب. . .** سوف تصيبك الدهشة من بعض جوانب حياتك التى يشجعك هذا الكتاب على تغييرها للأفضل. وتذكر أن مدار اللعبة هنا هو تحقيق الكثير من خلال تغييرات صغيرة، وليس القيام بتغييرات ضخمة الحجم؛ فالتغييرات الكبيرة تؤلم، أما الصغيرة فلا بأس بها.

٩. **ويوجد موقع إلكترونى كذلك** ـ عندما تشترى هذا الكتاب سيكون بوسعك زيارة موقع www.TheLifePlan.net وأن تشترك للحصول على الرسائل الإخبارية الدورية الخاصة بى، كما يمكنك أن تستخدم الشفرة الترويجية RDR01 لكى تطلع مجانيًّا على محتوى الموقع مرة شهريًّا، كما يتيح لك الموقع أن تتبادل الأفكار مع قراء آخرين وأن يساعد بعضكم البعض.

١٠. **أن هذا الكتاب كتابك** ـ كل منا شخص مختلف ومتفرد، وهذه هى رحلتك أنت خلال الحياة. وهذا الكتاب يرجوك أن تضع علامات توضيحية على بعض الفقرات، وأن تضع بين صفحاته قطعًا صغيرة من الورق لتدون بها الملاحظات، أو حتى أن تسجل الملاحظات السريعة على هوامشه. إنه أمر شخصى بالنسبة لك ومن أجلك أنت وحدك ـ فلتستمتع!

www.ibtesama.com/vb

كيف يبدو النجاح بالنسبة لك؟

إننا ننظر للنجاح نظرة مختلفة عن بعضنا البعض. إن طموحاتنا تتأثر بكل من تنشئتنا وبيئتنا وصورتنا عن أنفسنا، وكذلك بالأشخاص الذين نعيش ونعمل إلى جانبهم. ولا يتعلق النجاح بالحصول على المزيد من المال ولا بمجرد الشعور بالسعادة ـ إنه أمر أعمق من ذلك كثيرًا.

نظرية النجاح

لقد أجريت العديد من الأبحاث لاكتشاف ما يجعل الإنسان يشعر بالنجاح، ولعل أفضل عمل معروف فى هذا النطاق هو ما أجراه "أبراهام ماسلو" ـ وهو عالم نفس وأكاديمى من نيويورك ـ والذى عكف على دراسة السلوك الإنسانى خلال النصف الأول من القرن السابق. وقد لخص عمله فيما أطلق عليه "هرم الاحتياجات"، وكان ما قاله بسيطًا: بدون إشباع الاحتياجات الأساسية، لن يكون لدى المرء الوقت ولا الميل لأن ينشغل بأى شىء آخر. ووفقًا للأهمية: تلك هى الأمور التى تكون هرم الاحتياجات:

١. الطعام، والماء والدفء ـ يكون هذا هو كل ما يشغل بالك عندما تشعر بالبرد والجوع.

www.ibtesama.com/vb

٢. الأمـان الشخصـى ـ إذا شعـرت بالتهديد فلن يشغـل بالك أى شىء آخر.

٣. عندمـا تشعـر بالرضـا والأمـان فإنك تبـدأ فى الاحتيـاج إلى أشخاص آخرين.

٤. وبـين الآخريـن، ترغـب فـى الشعـور بأنـك موضـع حاجتهـم واحترامهم.

٥. وعندمـا تحصـل على الاحـترام، سترغـب فى بلـوغ أحلامك وطموحاتك.

فـى مجتمعنا الحديـث، تكـون أغلب الاحتمـالات أنك علـى الدرجة الرابعـة أو الخامسـة على تلك القائمـة، وعندئذ، يتعلـق النجاح بأن تشعـر حقًّا بالانتمـاء، وبأنك مرموق، وبأن ما تقـوم به مفيد لك ولمن حولك علـى السواء. يبدو الأمـر بسيطًا، ولكن بطبيعـة الحال تجعله تعقيدات الحياة صعبًا كل الصعوبة.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أنواع من النجاح

إليك عشرة أنواع من النجاح يختلف كل منها عن الآخر تمام الاختلاف، ولكن كلًّا منها له أهميته الخاصة بطريقة من الطرق:

١. النجاح المادى - النقود، السيارات، الإجازات، المجوهرات.

٢. النجاح العاطفى - العلاقات، تقدير الذات، الرضا والإشباع.

٣. النجاح الفكرى - التعلم، الفهم، التحدى

٤. النجاح الروحى - الإحساس بالمقصد والغاية، الانتماء، التعقل.

٥. النجاح البدنى - الصحة، اللياقة، الحيوية، المظهر.

٦. النجاح التجارى - النمو التجارى، الربح، السمعة الطيبة.

٧. النجاح الدينى والاجتماعى - التأثير الطيب على الآخرين، الترويج لأفكارك.

٨. النجاح البيئى - المنزل، الحديقة، الحفاظ على الخضرة والعناية بالنباتات.

٩. النجاح مع الوقت - طول العمر، إدارة الوقت.

١٠. النجاح الجماعى - ثمار العمل الجماعى الفعال.

www.ibtesama.com/vb

ما يعنيه النجاح بالنسبة لك

للنجاح تعريف مختلف لدى كل واحد منا؛ فلا توجد أهداف شائعة ملائمة للجميع، وعلى الرغم من ذلك تتوافر أحجار البناء التى يمكنك استخدامها، وهكذا فلن تضطر للبدء من نقطة الصفر. إليك عشرة رءوس موضوعات يمكنك أن تستعين بها لتعرف ما هو النجاح بالنسبة لك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتعرف طبيعة نجاحك الشخصى

١. **المال** – حيث ينطلق أغلب الناس، لكن على أرض الواقع، ومادام لديك ما يكفى من المال فإن المزيد منه لن يحقق لك مزيدًا من السعادة.

٢. **الحب** – يقال إنه الجانب الأهم للنجاح. قد تحب شريك حياتك، وأطفالك، حيواناتك الأليفة أو حتى المنظر الذى تراه من نافذة غرفة نومك، وبدون الحب، تكون الحياة خاوية تمامًا.

٣. **الصحة** – التحرر من الألم ومن الأمراض التى تُقصِّر العمر أمر غاية فى الأهمية – فإن كانت صحتك سيئة فقد تعرِّف النجاح تعريفًا مختلفًا، والعديد من الناس فى المراحل الأخيرة من الأمراض المستعصية يضعون هذا الهدف ويحققونه.

٤. **الراحة** – يعمل الجسد البشرى على نحو أفضل عندما يحصل على الدفء والغذاء والراحة. إن إعداد منزل مريح تشعر فيه بالأمان أمر لا غنى عنه.

٥. **التعلم** – تعلمك المدرسة والجامعة كيف تتعلم، ولكن يجب عليك ألا تتوقف عن التعلم عندما تغادرهما؛ فالتعلم وسيلة رائعة لإثارة وانعاش خيالك، وتحفيز حماسك واكتساب اهتمامات جديدة.

www.ibtesama.com/vb

٦. **المرح** - كثير من الأشخاص نشأوا وكبروا على أن يروا الحياة بوصفها واجبًا لابد من احتماله وليس رحلة يمكن التمتع بها. إن التخطيط لوقت خاص بالمرح والمتعة لا يقل أهمية عن أى شىء آخر.

٧. **العطاء** - من الغريب أن القول المأثور الذى يقول: "العطاء أفضل من الأخذ" هو صحيح تمامًا. خصص وقتًا لمساعدة الآخرين والتمتع بنجاحهم هم أيضًا.

٨. **ميداليات التقدير** - يحصل قليلون منكم فى الواقع على جوائز وميداليات تقدير من الوزراء ورؤساء الدول. إن اعتراف الآخرين بما أنجزناه وحققناه أمر مهم لنا جميعًا، حتى ولو كان أحيانًا فى بساطة، أن تقال لنا كلمة شكر، وسيكفينا هذا!

٩. **التغيير** - لا شىء يبقى على حاله، ولا يجب أن يبقى على حاله. خطط لإجراء تغييرات فى حياتك ولقياس كل خطوة على طول الرحلة؛ فكلما كانت خطواتك أقصر وأصغر ستتخذها فى وقت أقل وأسرع.

١٠. **الأشياء** - من اللطيف أن تشترى أشياء، ولكن ربما ليس من الحكمة أن تقيس نجاحك بمقدار ما يمكنك شراؤه؛ فبعض أهم المشتريات التى ستحدد مقدار نجاحك قد تكون، فى بساطة، بطاقة شكر تتلقاها من شخص قدمت له العون.

فى بعض من الجوانب والنواحى المدرجة فى القائمة قد تكون ناجحًا بالفعل أو - على الأقل - أصبحت راضيًا عنها. وحقيقة الأمر أنك مادمت تشعر بالرضا فإنك ناجح. إن الأمور التى تود تغييرها هى تلك التى تشعر بأنها لا تسير لصالحك فى الوقت الراهن، ولكنك تشعر بأنك تستطيع أن تحرز نجاحًا أكبر فيها.

www.ibtesama.com/vb

اكتشاف ما ترغب فى تغييره

إن التحدى الماثل أمامك الآن هو أن تسأل عن السبب وراء رغبتك فى أشياء أو تجارب بعينها! اسأل نفسك: ما الأمور التى ترغب فى تغييرها ولماذا؟ عليك أن تتأكد من أن طموحاتك تخصك أنت حقًا وليست مستعارة من شخص آخر؛ فتبنى أهداف شخص آخر والنجاح فى تحقيقها لن يجعلك سعيدًا بالضرورة ـ لذا، لا تقع فى غواية مقارنة حجم أهدافك بأحجام أهداف الآخرين؛ فهذه واحدة من الحالات التى لا يعنى فيها الحجم الكبير قيمة أفضل، بل يعنى قيمة مختلفة فحسب.

على سبيل المثال قد ترغب فى قيادة سيارة رياضية أو أن تتعلم قيادة حافلة، وكل منهما هدف جدير بالإعجاب ـ ولكن فقط إذا فهمت سر أهمية كل هدف منهما بالنسبة لك. عليك أن تكتشف ما الذى تريده حقًا.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أسئلة لتطرحها على نفسك

١. ما الأمور الثلاثة التى أريد تحقيقها أكثر من أى شىء سواها؟

٢. لماذا تعد تلك الأمور غاية فى الأهمية بالنسبة لى؟

٣. ما الأمر الذى أود أن أتعامل معه أولًا؟ ولماذا؟

٤. ما الموعد المعقول بالنسبة لى لتحقيق كل هدف منها؟

٥. من أين يمكننى أن أبدأ؟ وما هى الخطوة الأولى الصغيرة التى يجب علىَّ اتخاذها؟

٦. كيف يمكننى قياس تقدمى وأن أبقى على المسار الصحيح؟

٧. من الذين أحتاج إلى مساعدتهم؟

٨. ما الذى سوف يجنيه هؤلاء من مساعدتى؟

٩. كيف سأعرف أننى حققت ما أريد؟ وكيف سأحتفل بذلك؟

١٠. عندما أصل لمقصدى، فما الذى قد أرغب فى القيام به لاحقا؟

سـوف تساعدك إجاباتك على أن تفهم الاتجـاه الذى تسير فيه فهمًا واضحًـا تمامًا. فمن ناحيـة، سوف تقدم قيمك الخاصـة؛ لأن ما قد يكـون مهمًّـا بالنسبة لك قد لا يكـون بهذه الأهميـة لشخص آخر فى نفسـ موقفك، ومن ناحيـة أخرى، سوف تبدأ فـى تحديد الأشخاص

www.ibtesama.com/vb

المحيطين بك ممــن سوف يدعمونك وسيجعلون العملية برمتها أسهل وأيسر.

لماذا نرغب جميعًا فى أشياء مختلفة؟

إن لدى كل منا منظوره المختلف الذى يطل منه على الحياة؛ وهذا هو ما يحدد ويصوغ تعريفاتنا الشخصية والفردية للنجاح، ويجعلنا جميعًا نرغب فى أشياء وأمور مختلفة عن بعضها البعض. بين الحين والآخر نراجع دراسة قيمنا وطموحاتنا وتحيزاتنا، وغالبًا ما يتم تحفيز ذلك من خلال الاقتراب من قيم الآخرين وطموحاتهم وتحيزاتهم، والتعرض لها بوضوح.

تركـز الدعايـة التجارية على هـذه السمة لدينـا: إذا ظهر شخصان منطلقان علـى الشاشة وهما يستمتعان بالحيـاة، ويستخدمان المنتج س، فإنك سوف تفترض بالتالى أنك سوف تشعر بأنك منطلق مثلهما إذا اشتريـت المنتج هذا أيضًا ـ وهكذا يتـم تسويق السيارات والقهوة ومستحضرات التجميل، بل والسجاجيد أيضًا!

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتدرك لماذا نرى الأمور بصورة مختلفة

١. **الوالدان** – سواء راق لنا هذا أم لا، فإن آباءنا وأمهاتنا يشكلون بمنظورهم للحياة منظورنا نحن، وقد تقاسمهم قيمهم وطموحاتهم أو تثور ضدها. تأمل توجهات والديك النفسية والعقلية وتأمل كيف ساعد ذلك فى تشكيل توجهاتك أنت.

٢. **المكان** – إن موضعك من الحياة سوف يكون له أثر هائل على الطريقة التى ترى بها الأمور. تخيل أنك نشأت فى نيويورك أو على ضفاف نهر النيل – هل غيرت طفولتك من رؤيتك؟

٣. **الناس** – كثير من الناجحين كانوا يدرسون مع غيرهم من الناجحين أثناء مرحلة الدراسة، وهكذا حضهم ذلك على المنافسة. من بين أقران طفولتك – مَن الذى حقق الكثير؟ وما الذى يمكنك أن تتعلمه منه؟

٤. **مواطن الإثارة** – لعلك تحب التزلج على الجليد، أو لعلك تكره البرودة. لعلك تحب عروض الكلاب المدربة أو أنك عُقِرتَ من كلب وأنت صغير فصرت تنفر منها. ما تجارب الطفولة والصبا التى شكلت مواطن الإثارة الخاصة بك؟ هل أنت راض عنها؟ أم أنك بحاجة إلى أن تتحداها وتغيرها؟

www.ibtesama.com/vb

٥. **وضع الجسم** - إذا كنت تسير منتصب القامة فسيبدو العالم أكبر مما هو عليه لو كنت تسير مشية ذليلة ولا تنظر إلا لما تحت قدميك. إن طريقة وقوفك تؤثر على ما تراه. إن لم تكن طويلًا ففكر فيما سيبدو عليه الأمر لو أمكنك أن تنظر من فوق أكتاف الحشود - ولا تدع قصر قامتك يردك على عقبيك.

٦. **التحيزات** - إن تحيزاتك، وكذلك تحيزات الأشخاص المحيطين بك، سوف تشكل تفكيرك؛ فلو كانت لديك تحيزات فإن عليك أن تواجهها وتتحداها - ادفع نفسك إلى موقف لا يروق لك واكتشف الواقع الماثل وراء تحيزاتك وتحاملاتك.

٧. **الميول السياسية** - إن وجهات نظرك السياسية سوف تزودك بقائمة معدة سلفًا من المواقف والرؤى التى يمكنك أن تخضع لها أو أن تتحداها. أحيانًا يكون من الأفضل أن تبقى مستقلًا وأن تتخذ قراراتك وتتبنى أفكارك بنفسك - انظر إلى برامج وبيانات أحد الأحزاب وقارن بينها.

٨. **المنظور** - إن المنظور الذى ترى به الأمور قد يختلف عن المنظور الذى يرى به الآخرون الموقف نفسه. عليك أن تكون متفهمًا عندما تتنوع وجهات النظر، وألا تحاول أن تفرض وجهة نظرك على الآخرين.

٩. **الفلسفة** - ربما تكون الكلمة الأنسب لدى البعض، والتى تشمل معتقداتك الخاصة - ونقصد بها معتقداتك عن الحياة، والموت، والحياة الروحية للإنسان، وكل ذلك يشكل منظورك. ليست هناك فلسفة خاطئة وأخرى صحيحة، ولتتأمل كيف أن معتقدات الآخرين وفلسفاتهم تغير من منظورهم للعالم.

١٠. **التلاحم** - إن الزحام المفرط يصنع فارقًا هائلًا فى رؤيتنا للعالم؛ فسوف تُقدِّر الآخرين تقديرًا كبيرًا إذا كان هناك

www.ibtesama.com/vb

أشخاص أقل يحيطون بك ـــ حاول أن تقضى بعض الوقت وحدك، وبعدها توجه لمكان مزدحم ـ ستظل أنت نفسك، ولكنك ستشعر شعورًا مختلفًا فى كل من الموقفين. اسأل نفسك عن السبب!

ولخلفيتك الثقافية دورها فى تشكيل منظورك للحياة: قد يخلق هذا صراعًا فى عقلك عندما تقرر تحقيق توازن بين ميراثك من التقاليد وبين قلبك. تذكر أنك لا تستطيع أن تنقلب على ماضيك؛ فهو ما جعل منك ما أنت عليه الآن؛ كما أنك لا تستطيع أن تهجر هؤلاء الذين ربوك وأحبوك. وقد يمثل هذا تحديًا إذا كانوا هم قد نشأوا فى موضع مختلف من العالم الذى نشأت أنت فيه. حاول أن تلاحظ كيف يختلف الإرث الثقافى والتقاليد من مكان إلى آخر، وإذا كان أقاربك الأكبر سنًّا لهم رؤية للعالم مختلفة عن رؤيتك فحاول أن تكون متفهمًا لذلك ـ نَمِّ بداخلك تقديرًا لوجهات نظرهم، والتى أسهمت فى صياغة وجهة نظرك أنت.

كيف تتغير طموحاتك مع الوقت؟

كثيرون منا يبدأون حياتهم وبداخلهم طموح عظيم، ولكن الوقت ومشاق الحياة يأخذان نصيبهما منا؛ بحيث تنهكنا الحياة اليومية وننسى تلك المثل التى تربينا عليها ونحن طلاب. إن تذكر تلك المثل ومراجعتها قد يكون نقطة بداية طيبة، على الرغم من أنه من الطبيعى لتجارب الحياة أن تقدم لك أهدافًا جديدة مع تقدمك فى السن ـ ومع ذلك، فإن استرجاع طموحاتك المبكرة هى موضع انطلاق رائع!

جرب أن تعد قائمة بالأشياء التى وددت أن تغيرها فى العالم وأنت فى سن الثامنة عشرة. والآن، ضع علامات بأقلام التحديد على الأشياء التى لاتزال تراها جديرة بجهدك، واسأل نفسك: لماذا لم يعد بعض

www.ibtesama.com/vb

منها مهمًا لك ـ هل ذلك لأنك عرفت عنها المزيد؟ أم، ببساطة، لأن محور تركيزك قد تغير؟

سيكون بمقدورك أيضًا أن تضيف للقائمة تلك الأشياء التى تشغلك فى الوقت الراهن، والتى لم تكن تعنى لك شيئًا فى سن الثامنة عشرة. فكر فى تلك النقاط أيضًا، وإذا أمكن ناقشها مع شخص تثق به يمكنه أن يطرح عليك الأسئلة؛ فمن شأن هذا أن يساعدك على الفهم.

من المهم أن تقدر مسألة تغيُّرك مع الوقت وتمتَّن لها؛ وذلك لأنك مثلما غيرت رؤاك وأولوياتك بحلول الوقت الراهن، فسوف تواصل ذلك مع تقدمك فى العمر بلا أدنى ريب.

كتابة خطتك

لقد حان الوقت لأن تجلس وتكتب خطة حياتك. سوف ترغب - غالبًا - الأغلب فى أن تكتبها بنفسك، ولكن قد تكون مقاسمتها مع شخص مقرب منك فكرة لا بأس بها. قد ترغب فى أن تكتبها على الورق أو تضعها على وثيقة على حاسوبك الشخصى بحيث تحررها كما يحلو لك ـ وليس من المهم كيف ستقوم بكتابتها، المهم أن تقوم بذلك بالفعل!

بصورة نموذجية سوف تدرج أهدافك فى قائمة بنوع من ترتيب الأولويات. بعض منها سيكون من طموحات المدى الطويل، على سبيل المثال أن تمتلك منزلًا خاصًا بك. وبعضها قد يكون على المدى المتوسط، من قبيل رفع دخلك. كما تستطيع أن ترى كلا المثالين مرتبطين ولا توجد مساحة للمصادفات. غالبًا سوف تجد أنك بتصنيف أهداف المدى القريب وتمييزها عن أهداف المدى البعيد، تقترب أكثر من تحقيق التحديات الأكبر.

www.ibtesama.com/vb

اجعل الأمر قابلًا للتحقيق

لا تتورط وتتلكأ فى كتابة خطة تفصيلية؛ فمجرد التدوين السريع لبعض الأهداف الفورية ولصقها على باب الثلاجة خير من ألا تكتب شيئًا على الإطلاق - الأهم أن تبدأ!

وتذكر أن مدينة "روما" لم يتم بناؤها بين عشية وضحاها - والأمر نفسه يصدق على مستقبلك. لا ترتكب خطأ محاولة أن تقوم بكل شىء دفعة واحدة. واليك النصائح والإشارات التى تعينك على جعل الأمر ممكن الحدوث.



www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتجعل أهدافك قابلة للتحقيق

١. **الخطوات الصغيرة** - لا أحد يصعد سلمًا بخطوة واحدة فقط، والأمر نفسه يصدق على عملية تحسين الذات وتطويرها. قسم أى تغيير تـود القيام به إلى خطوات صغيرة يمكن اتخاذ خطوة منها فى كل مرة.

٢. **اكتب تلك الخطوات** - إن مجـرد وضـع خططك علـى الورق يجعلها أكثر صلابة فى عقلك.

٣. **ليكن لديك أبطالك** - ادرس حيـاة الأشخاص الذين أحرزوا نجاحًـا فيما تريد القيام به، وافهم كيـف حققوا هذا، ولتدرك أنهم غالبا ما كافحوا لسنوات قبل تحقيق الشهرة والثروة.

٤. **حدد إيقاع تقدمك** - لا تقنع إلا بالأهداف الكبيرة، ولكن تأكد أن تـترك الوقت الكافى لهذه الرحلـة. أكثر الناس يتوقفون عن المحاولة لأنهـم يحاولون الركض بسرعة لإنهـاء الرحلة أسرع. لست بحاجة للسرعة، ولكن إلى الاستمرارية والمثابرة.

٥. **كن واقعيًا** - قد تراودك خيالات حول زيارتك للقمر، ولكن زيارة عجائب الدنيا السبع أكثر سهولة من رحلة للقمر. ومع ذلك، ومرة أخرى، قد تتحلى بالمهارات حقًا، وبالشباب والطاقة لتتدرب وتدرس حتى تصبح رائد فضاء.

www.ibtesama.com/vb

٦. **ليكن لك مرشد ناصح** - كأن يكون فردًا من الأسرة أو صديقًا أو زميلا بالعمل. اعثر على شخص على استعداد لأن ينصت ويقدم التشجيع والدعم لك.

٧. **ضع علامات على الطريق** - ضع علامة على كل مرحلة أو خطوة كبيرة تقطعها على الطريق بمكافأة صغيرة لنفسك؛ فمن المهم أن تعترف بأى إنجاز مهم وأن تحتفل به.

٨. **انظر للوراء** - من السهولة بمكان أن تركز على المقصد الذى تسعى نحوه، ولكن بالقدر نفسه من الأهمية ألا تنسى الشوط الكبير الذى قطعته بالفعل - من وقت لآخر توقف وقفة صغيرة وتأمل ماذا أنجزت حتى الآن.

٩. **الأسوة** - قد تبدو هذه كلمة صعبة، ولكن عندما نستخدمها كثيرا لن تكون غريبة أو غامضة. وكل ما تعنيه أن تضع نصب عينيك شخصًا يسير على نفس دربك ويتقدمك فيه كأنه مرشد، وأن تقيس تقدمك على الدرب باقترابك منه أو ابتعادك عنه.

١٠. **ليكن تفكيرك إيجابيًا** - ردد على نفسك طوال الوقت أن الأمر ممكن وأنه سيكون كما تريد له أن يكون. إذا تركت الشكوك تنمو فى عقلك فسوف يبدو الأمر أكبر من طاقتك

التعامل مع الشكوك

إذا بدأت أى شىء جديد، فلا مناص من أنك ستكون منتبهًا أكثر من اللازم لأدائك وأفعالك بينما تمارسه. وقد يلاحظ الآخرون أى شىء يخرج عن المعتاد، لكنك قد تشعر بأنك ضعيف الجانب، وأنك مكشوف أمام الآخرين - إن الأمر أقرب إلى قص شعرك قصة جديدة والذهاب للعمل لأول مرة بشكلك الجديد؛ فعندئذ ستظن أن الجميع ينظرون إليك.

www.ibtesama.com/vb

بينما تضع خطة رحلة حياتك، غالبًا ما ستأتى عليك أوقات تتمنى فيها لو أنك لم تشرع فى هذا العمل من الأساس. يمكن للشك بالفعل أن يقضى على أى مغامرة شجاعة، وخاصة المغامرات الشخصية مثل هذه.

لمساعدتك على مواجهة شكك فى نفسك، إليك - فيما يلى - بعض الأساليب العملية لتتمكن من التعامل مع الشكوك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أشياء تقوم بها عندما تساورك الشكوك

١. **انظر للوراء** - توقف قليلًا وانظر إلى الموضع الذى كنت به وانتقلت منه. هل كان هذا الموضع يروق لك؟ هدئ نفسك مؤكدًا لها أن هذا الشك خير من الرجوع للوراء!

٢. **اسأل صديقًا** - احصل على رأى شخص يمكنك الثقة به - شخص بينك وبينه صراحة ووضوح وأمانة. عندما يساورك الشك اسأله، ولتعرف منه كم من شكوكك حقيقى وكم منها من بنات خيالك!

٣. **أعد قائمتين** - اكتب، بسرعة، مزايا وعيوب ما تقوم به. اجعل أحد العمودين يمتد ليشمل شكوكك، بينما يمكن للآخر أن يشتمل على الربح الذى تسعى وراءه. استخدم هذا التمرين لمقارنة الفرصة الماثلة أمامك بشكوكك ومخاوفك.

٤. **اندفع للأمام بمزيد من القوة** - تخيل أن أسوأ الاحتمالات قد وقع - لذا، واصل التقدم على الرغم من أى شىء، ولكن بقدر أكبر من الحماسة والحيوية.

٥. **تذكر أبطالك** - هل واجه الأبطال - الذين أحرزوا نجاحا تُعجَب به - مثل تلك الشكوك فى بعض الأحيان؟ لقد واجهوها

www.ibtesama.com/vb

بكل تأكيد! ارجع لقصص حياتهم وانظر كيف واجهوا شكوكهم ومخاوفهم.

٦. **يمكن للشك أن يكون أمرًا طيبًا - أقِرَّ الشكوك كما هي** عليه؛ لأنها تُظهِر لك أنك هجرت نطاقَ الأمان الخاص بك، ولتستخدمها كمقياس لنجاحك، وليس باعتبارها علامة تحذير من كارثة وشيكة.

٧. **اختبر واقعك** - إن الشكوك هي ما نشعر به حيال الخطوات المستقبلية، وتساعدنا على إجراء تلك التعديلات الصغيرة للغاية على طول الدرب الذي يبقينا على المسار الصحيح، وربما تكون عندئذ على وشك مواجهة عقبة ما على الطريق.

٨. **اعمل بمزيد من القوة** - إذا كنت في وضعية تنافسية، فلعل منافسك أيضًا تساوره الشكوك - فلتنشط ولتعمل بمزيد من القوة. ولتجعل منافسك يفقد قواه ويتقهقر أمامك.

٩. **اتخذ خطوات أصغر حجمًا** - قد يكون الشك علامة على ضخامة الطموح، لا من ناحية الهدف النهائي، ولكن من ناحية حجم الخطوات التي تحاول اتخاذها في كل مرة. إن التغير يلزمه وقت، لذا كن مستعدا لأن تبطئ من إيقاعك إذا بدا الأمر شاقًّا ومرهقًا.

١٠. **احتفظ بصورة** - إن بعض أنجح الشخصيات يحتفظون بصورة تمثل رؤياهم وطموحاتهم وحلم المدى البعيد الخاص بهم. إذا كان بوسعك أن تحتفظ - في ذهنك - بصورة ، تضعها على خلفية شاشة حاسوبك أو على منضدتك بالمنزل، فسوف يساعدك هذا على تجاوز نوبات الشك تلك.

www.ibtesama.com/vb

علينا جميعا أن نبدأ من مكان ما

هنــاك أمــر لابــد أن تتذكــره: هو أنــه عندما يتعلــق الأمــر بالفرص والنجاح، فإننا جميعا علينا أن نبدأ من مكان ما. إن أشخاصًا كثيرين من جميع مسارات الحياة ـ ممــن توجد أسماؤهم ومنجزاتهم حاليا فــى كل بيت ـ قد بدأوا ولديهــم رؤية وخطة ما، وهم لا يختلفون عنك أنــت؛ فهم أيضــا كانت لديهــم آمالهم ومخاوفهم، وهــم أيضا كانت هناك ثقوب فــى جواربهم، وكان عليهم أن يقوموا بالتسوق الضرورى للوازم الأسبوع.

السعادة

بطريقة ما يقيس أكثرنا النجاح بدرجة السعادة التى يمنحها لهم. على سبيل المثال، إذا أردت أن تتعلم السباحة، فإن قدرتك على السباحة ببراعة تمنحك السعادة. وربما تكون قد حلمت بمضاعفة السرور الناجم عن إجازتك بالركض على رمال الشاطئ البيضاء والسباحة فى المياه الصافية لأحد الخلجان المهجورة ـ وعندما يحين ذلك اليوم وتستطيع بالفعل تحقيق حلم حياتك هذا، ستشعر بلا ريب بالسعادة.

إن الشعور بالسعادة سريع الزوال، وهذه حقيقة! فسرعان ما نعتاد الجديد فى حياتنا، فى غضون بضعة شهور، ونتعامل بها تعاملنا مع المسلمات والبديهيات. ولنأخذ مثالنا فى تعلم السباحة، فبمجرد أن تقضى إجازتين وتتعود روتين الذهاب لحمام السباحة مرة أسبوعيًّا، فإن ما بدأ بوصفه حلمًا تحول إلى مهمة روتينية.

إن كل خطــوة صغيرة تخطوها باتجاه حلمــك ستجعلك سعيدًا، ولكن لا تنتظــر أن تــدوم سعادتك إلى الأبــد. ولهذا فإن إجــراء الكثير من التغيــيرات الصغيرة بدلًا مــن قليل من التغيــيرات الضخمة والهائلة

www.ibtesama.com/vb

يمكنــه أن يجلب الســرور والبهجة بمزيد من السهولـة والبساطة فى الأداء.

إن العمـل على شعورك بالسعادة وسيلة رائعـة لتهيئة المسرح للنجاح، وإذا كان مزاجـك طيبًـا، فـإن القيــام بتلـك التغـيرات الصغـيرة والجوهريــة أيضًا سيبدو أمرا ممكنًا. وإن كنــت تعسًا ومتجهمًا، فإن مهمة تحفيز نفسك ستكون أشد صعوبة. وإليك عشر طرق لمساعدتك على تحقيق السعادة.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أشياء تسعد الجميع

١. **استيقظ منتعشًا** - من المفارقة أنك لكى تحظى بالسعادة عندما تنهض من نومك، عليك أن تحرص على قضاء وقت كاف فى الفراش - احرص على الحصول على قسط كاف من النوم.

٢. **اكتشف الحب** - قليلون فقط هم من سوف يستمتعون بالعيش لسنوات وحدهم تمامًا على جزيرة معزولة، والحقيقة أن أكثرنا سوف ينشغلون بالهرب من تلك الجزيرة. إن وجود شخص يحبك يمكنه أن يضاعف من سعادتك.

٣. **احرص على لياقتك** - يكون جسم الإنسان، وخاصة عقله، فى أفضل كفاءة له عندما يكون المرء متمتعًا بلياقة بدنية. إنك لست مضطرًّا للالتحاق بصالة ألعاب مع ذلك، كل ما عليك هو أن تبقى نشطًا وتتدرب بدنيًّا على أى رياضة تروق لك أكثر من غيرها.

٤. **امتلك أهدافًا** - إن مجرد تحديد بسيط للأهداف والمقاصد سوف يتيح لك التركيز على تحقيقها. امتلك الكثير من الأهداف الصغيرة واحتفل بتحقيق كل هدف منها.

٥. **ابن عشك** - أرأيت كيف تبنى الطيور أعشاشها؟ إنه المكان

www.ibtesama.com/vb

الذى تشعر فيه الطيور بالأمان والدفء والحماية. إن ملجأك هذا قد يكون هو منزلك أو غرفة نومك أو حتى الحمام - ليكن لديك مكان تشحن فيه قواك من جديد.

٦. **اضبط إيقاعك** - أحيانًا يكون من السهولة بمكان أن تلتزم بعدد هائل من المهام، وسرعان ما تجد نفسك تحاول الموازنة بينها جميعًا، مثل المهرج الذى يتلاعب بعدد من الكرات فى الهواء. إننى هنا لا أدافع عن الكسل، لكنك بحاجة لأن تتجنب الانهيار تحت عدد غير محدود من المهام.

٧. **خطط لإسعاد نفسك** - إن لم يكن هناك أحد ما يدللك ويدعوك إلى طعام أو نزهة، فعليك أن تتعلم كيف تدلل نفسك، ولتكن كل وليمة أو دعوة بمثابة مكافأة على إنجاز محدد حققته. إن تلك المكافآت الصغيرة والكبيرة لها أهمية مساوية، لذا فلتبدأ اليوم!

٨. **قدم الهدايا** - إن إدخال السعادة على قلوب الآخرين هو إحدى أفضل الوسائل لأن تكون أنت نفسك سعيدًا - كن صديقًا سخيًّا، وسوف تعوضك الحياة بقدر عال من الأرباح.

٩. **كن متسامحًا** - سيحاول الآخرون دائمًا نقل توترهم إليك. وإذا لم تكن تحبهم حبًّا جمًّا، فقدم تعاطفك ببساطة، ولكن حاول جاهدًا ألا تنتقل إليك عدوى أحزانهم مواجعهم.

١٠. **العب** - إننا ننسى أن نلعب عندما نتوقف عن أن نكون أطفالًا. العب، وخاصة مع شريك حياتك؛ فسوف يجعلك اللعب تضحك وتنسى كل همومك.

إن السعادة والنجاح أمران مختلفان، ولكنك تسعى للنجاح حتى تكون سعيدًا. لقد عرَّفك هذا الفصل على النجاح واقترح عليك كيف يمكنك أن تعرِّفه وتحدده بنفسك وما يعنيه بالنسبة لك، كما بيَّن لك

www.ibtesama.com/vb

أن العوامل التى أثرت على حياتك حتى الوقت الراهن - كل ذلك يمهد السياق أمام تنميتك الذاتية.

وفى الفصل التالى، سيكون من الخير أن تضع بعض الأولويات الواقعية وأن تعمل على تحديد الوقت المناسب لتنفيذ خططك.

www.ibtesama.com/vb

طرق تحدد بها أولوياتك وتجد الوقت اللازم لها

إنـك لم تجـد أبدًا الوقت الكافـى، وإذا انتظرت حتـى تظن أن لديك الوقـت اللازم لتغير حياتك فإنك لن تبـدأ فى ذلك أصلًا. إن الحياة تطالبنا جميعًا بما هو أكثر من اللازم، ومن السهل للغاية إرجاء بعض الأمـور والغفلة عنها. وعلى الرغـم من ذلك، فإن الأمر يشبه دحرجة صخـرة ضخمة من قمة تل - إن الجـزء الأصعب فيه هو تلك الخطوة الأولى، ومـا إن تنطلق فى البداية فسوف تجـد أن الأمر يصير أسهل فأسهل مع المضى قدمًا، وسوف تحتفظ بالقوة الدافعة لديك.

إن السر فى إيجاد وقت للقيام بما تريد هو ألا تكون ذا طموح أضخم من اللازم. ليس عليك أن تكرس يومًا كاملًا، ثم تخطط برنامجًا متكاملًا من الأنشطة المفيدة لتملأه بها. وبدلًا من ذلك فإنك بحاجة لأن تضع قائمة بأولوياتك فى متناولك وبالقرب منك دائمًا. وعندئذ عندما تتاح لك ولو دقائق معدودة فسوف تكون لديك بالفعل طرق مفيدة لاستغلالها.

www.ibtesama.com/vb

إيجاد المكان المناسب لكى تتوقف وتفكر

بقدر ما تحتاج للوقت، تحتاج لمكان لتفكر فيه. أحيانًا يمكنك أن تجد مساحة للتفكير وسط مشاغل كثيرة بأمور أخرى تتطلب وقتك ولكن لا تتطلب اهتمامك كاملًا. إليك عشرة أماكن قد تجد نفسك فيها قادرًا على التفكير بشأن أولوياتك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أماكن مناسبة لممارسة التفكير

١. **الشاطئ** - إن الجلوس على شاطئ خال من الناس، مع هبوب النسيم العليل وتكسير الأمواج على الشاطئ، وتسارع الأفكار داخل عقلك، كلها عوامل سوف تقدم لك توليفة رائعة للتفكير.

٢. **القطار** - بدلًا من أن تشترى مجلة لتقرأها خلال رحلتك بالقطار، خذ معك دفترك وأقلامك واستغل الرحلة لتخطط لأولوياتك.

٣. **المؤتمرات** - إذا كنت أحد جمهور المستمعين لخطبة مملة، فدع عقلك يتخيل أجندة أولوياتك؛ فهذا أفضل من أن يغلبك النوم أو أن تقاسى الشعور بالملل.

٤. **الحديقة** - إذا كانت لديك حديقة فسوف تعرف أنها مكان مناسب للتفكير، وإن لم تكن حول منزلك حديقة فلماذا لا تذهب للجلوس فى المتنزه العام.

٥. **سطح المنزل** - بطريقة أو بأخرى، من المفيد جلوسك بمكان مرتفع بحيث يمكنك أن ترى صورة أشمل، ومن بعيد.

٦. **الحمام** - إن الاستغراق لفترة طويلة فى حوض الاستحمام، والتخلص من المشتتات، هو أمر يدعو للاسترخاء، كما أنه يولد الأفكار.

٧. **المقهى** - إن المقهى المزدحم بالرواد هو مكان مناسب للتفكير؛

www.ibtesama.com/vb

فحين يكون المرء محاطًا بأشخاص آخرين -كل منهم منشغل بحياته وهمومه - يمكن لهذا أن يعينه على تأمل حياته والتخطيط لها.

٨. أمام طاولة الكى - عندما تنشغل بمهام روتينية ومألوفة فإن ذلك يمنحك هذا الفرصة للتفكير؛ حيث تكون منشغلا. ومع هذا فإن العمل اليدوى لا يتطلب منك كامل انتباهك.

٩. المطار - أوجد لنفسك مكانا تجلس به بحيث يمكنك أن ترى شاشات عرض رحلات المغادرة والوصول، وانظر أيضا إلى الناس من حولك: تخيل أسباب سفرهم المحتملة، وخمن الأماكن التى سيذهبون إليها، وتخيل ما قد تقوم به إذا ما ذهبت إلى تلك الأماكن، وسوف تتراءى أمامك الأفكار والخطط.

١٠. المنازل القديمة الكبرى - تجول حول أحد تلك المنازل الريفية القديمة الكبرى، والتى تكون عادة مفتوحة أمام الزوار. تأمل كيف اعتاد الناس عرض نجاحاتهم، ثم أوجد ركنًا هادئًا على الأرض الخضراء لتعمل على خطتك.

تحديد الأولويات

لا يمكنك أن تغير كل شىء فى التو واللحظة، ولذا فإنك بحاجة إلى أن تحدد أولوياتك. هناك العديد من العوامل التى ستؤثر عليك وأنت تحدد ما تعالجه أولًا. من الواضح أنك لا تستطيع أن تنجز إلا ما يكون لديك الوقت لإنجازه، ولكن لأنك ستتخذ عددًا كبيرًا من الخطوات الصغيرة - بدلًا من الوثبات العملاقة - فيمكنك أن تحرز تقدمًا على صعيد جوانب عديدة من حياتك فى آن واحد. إليك عشرة أشياء يمكن لها أن تعيق تقدمك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتتوصل إلى أولوياتك

١. **العمر** – على الرغم من أن أكثرنا سيعتبرون السن حاجزًا، ففى الواقع يمكنك القيام بأى شىء تقريبًا فى أى عمر، ومع ذلك، قد تقرر القيام ببعض الأشياء الآن وتترك أمورًا أخرى حتى تصير أكبر سنًا. فلتتبين ما الذى تريد للحياة أن تكون عليه عندما تنتقل من عقد إلى العقد الذى يليه.

٢. **الأطفال** – إذا كنت أبًا، أو أمًّا، فمن السهل للغاية أن تتخلى عما تريد من أجل أن ترعى أبناءك، وإذا كنت تشعر بهذا الشعور فتأكد أنك لا تستخدمهم، ببساطة، باعتبارهم حجة أو ذريعة لتتخلى عن المحاولة. وحقيقة الأمر أنه إذا رأى أولادك أنك تحرز تغيرًا إيجابيًّا فى حياتك فسوف يتأثرون بذلك ويُبدون نحوك مزيدًا من الاحترام.

٣. **الديون** – إن استدانة المال يمكن لها أن تكون أمرًا مشتتًا للانتباه إلى حد بعيد. ولعل إعادة تنظيم الدَّين – بحيث يصير أسهل فى إدارته وأقل مدعاة للقلق – هو نقطة انطلاق مناسبة. وتذكر أن الديون قد تكون عَرَضًا، ولعلك تحتاج للبحث عن الجذور والأسباب الكامنة وراءه – جنبًا إلى جنب مشكلة الدين نفسه.

www.ibtesama.com/vb

٤. العمل - يعطيك رئيسك فى العمل وعودًا غامضة بشأن المستقبل الرائع. وأنت بحاجة لأن تعرف إن كان ما يعدك به: (أ) حقيقيًا، و (ب) أنك تريده حقًا - لذا، تجنب التخلى عن طموحاتك وتركها بين يدى رئيسك فى العمل، وتسلم زمام المبادرة.

٥. المنزل - إن المكان الذى تعيش به أمر غاية فى الأهمية، لذا تأكد من أنك تكرس وقتًا وجهدًا لأن تجعل منزلك مكانًا تستطيع أن تشعر فيه بالاسترخاء والراحة.

٦. الأصدقاء - ضغط الأنداد يمكنه أن يكون مؤثرًا للغاية، أما إذا ما شجعك هذا على أن تمضى حيث ترغب فإنه إيجابى، لكن إذا شعرت بأنك تتعرض لضغط لكى تتوجه صوب أشياء لست واثقًا تمام الثقة من قيمتها بالنسبة لك فقد يكون هذا الضغط أكبر من أن يُحتَمل.

٧. السفر - هل هناك أماكن تتمنى زيارتها، ولكن فى الوقت الحاضر لا يمكنك أن تجد الوقت أو المال الكافى للقيام بذلك؟ فلتعرف المزيد عن تلك الأماكن ومنافع القيام بتلك الرحلة؛ فكلما عرفت المزيد صار من الأسهل القيام بالرحلة نفسها فى نهاية الأمر. يمكن أن يكون التخطيط للسفر أولوية فى أهمية السفر نفسه.

٨. الدراسة - إذا كنت لا تزال فى إحدى المراحل الدراسية، أو حتى طالبًا غير انتظامى، فإن إنهاء دراستك سيكون له الأولوية رقم واحد؛ لأن وضع بعض الأهداف التى تريد القيام بها عند إنهاء دراستك من شأنه مساعدتك على خوضها واجتيازها.

٩. رعاية الآخرين - فى بعض الأحيان، يجد كثيرون منا أنفسهم مسئولين عن رعاية قريب لهم لا يمكنه رعاية نفسه لسبب ما،

www.ibtesama.com/vb

ويعتمد علينا اعتمادًا تامًّا ـ وهذا أيضًا يمكنه أن يمنحك الوقت للتخطيط، حتى وإن بدا ذلك أحيانًا ينطوى على قسوة.

١٠. الغريزة ـ وأخيرًا، والأهم من ذلك كله، عليك أن تنصت إلى ما يخبرك به صوتك الداخلى أو غريزتك؛ فإذا بدا أمر ما مناسبًا لك ولكنك غير متأكد تمامًا من سبب ذلك، فلتمض إليه لأنه غالبًا ما يكون هو الأنسب لك.

نقاط عملية

كثير من الناس يرون المال عقبة تعترض تحقيق أحلامهم: فإذا كنت متوترًا بشأن الجوانب المالية لحياتك، فقد تبدأ بوضع ميزانية شهرية لنفسك. استخدم بيانات حسابك المصرفى لكى تعرف الأشياء التى تنفق المال عليها، واحسب ما تحتاج إليه شهريًّا لمعيشتك.

إن مقارنة مصاريفك الشهرية فى مقابل دخلك سوف تكشف الحجم الحقيقى لوقوف المال عقبة أمامك، مما سوف يعينك على التخطيط بموضوعية ووضع حالتك المالية فى منظورها الصحيح.

كما أن عليك أن تكتشف ما لا ترغب فى تغييره؛ فلعلك تحب عملك حقًّا أو تحب الاشتراك فى نشاطات بعينها. وتعد حمايتك للأمور المهمة بالنسة لك أمرًا ضروريًّا تمامًا مثل تغيير الأمور التى لا تستمتع بها.

التفكير خارج الأطر المعتادة

إننا نميل جميعا لأن نبنى قراراتنا على ما نستطيع رؤيته ونغفل عما قد يكون خفيًّا عن أعيننا فى هذا الركن أو ذاك. علاوة على ذلك،

www.ibtesama.com/vb

يشجعنا المجتمع على التكيف والإذعان وليس على تحريك الساكن - لكن المشكلة هى أننا غالبًا ما نخمن المتوقع منا، وبالتالى نحدُّ من إمكانياتنا. من أجل أن تغير حياتك حقًّا، عليك أن تبدأ بتوسيع نطاق تفكيرك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أفكار لتوسيع نطاق تفكيرك

١. **اكتب نعيك** - قد يبدو هذا الأمر مُقبضًا وكئيبًا، ولكنه ليس كذلك. فلتكتب تقريرًا إيجابيًّا لمنجزاتك ونجاحات حياتك حتى الوقت الراهن - أما المفقود فهو الشيء الذى لا تزال ترغب فى القيام به.

٢. **اطلب ذلك من صديق** - اطلب من شخص يعرفك جيدًا أن يقوم بالأمر نفسه، واطلب منه أن يحدد الأمور المفقودة فى سيرة حياته - هل قائمة الشخص الآخر مثل قائمتك تمامًا؟ ناقش معه الاختلافات.

٣. **اقرأ السير الذاتية** - اقرأ عن حياة الأشخاص الذين تعتبرهم ناجحين، وسوف تجد أن بعضهم من الأسماء التى يعرفها الجميع ، ولكن ابحث متعمقًا عن أشخاص قد يكونون أقل شهرة ولكنهم حققوا إنجازات مهمة فى مجالات تتعلق بمجالك.

٤. **غطِّ الجدار** - اصنع جدار الكتابة والرسم الخاص بك وأضف إليه شيئًا كلما مررت به - وتعليق لوح ورقى قلاب هو طريقة للقيام بذلك.

٥. **أغلق عينيك** - اجلس فى شارع مزدحم أو مقهى مزدحم وأغلق

www.ibtesama.com/vb

عينيك. وأنصت لكل ما يحدث من حولك وتخيل شكل الناس الذين تسمع أصواتهم، ثم افتح عينيك واندهش لكل ما حولك.

٦. **تخيل أن غدك هو يومك** – صف حياتك فى غضون خمس سنوات من الآن، ولكن اكتبها بصيغة المضارع؛ فهذا يجعلها حقيقية بدرجة أكبر.

٧. **كسر القيود** – أغلب الأمور التى نقوم بها ما هى إلا رد فعل لشيء قد حدث من قبل؛ فكونك تعمل دائما فى مكتب لا يعنى أن الأمر سيبقى على ما هو عليه للأبد.

٨. **تجاوز التحيزات** – طالما كره أبى سيارات "الفورد"، ودائمًا ما قال إنها صممت تصميمًا سيئًا؛ لذلك اقتضى منى الأمر أعوامًا عديدة لأتجاوز هذا التحيز وأشترى سيارة من هذا النوع.

٩. **اذهب إلى الجانب الآخر** – ضع نفسك فى مواقف لا تشعرك بالارتياح: على سبيل المثال إن كنت تفضل المسرح على السينما، فلتذهب إلى إحدى دور العرض السينمائى فى نهاية الأسبوع. وبينما تتلوى فى مقعدك ضيقًا، افهم سر الجاذبية فى الأمر، وسر نفورك منه.

١٠. **ضع قواعد** – تمامًا، مثلما أنه ليس من السهل العثور على عشر نقاط لإدراجها فى قائمة على هذه الصفحات، فإن تحديد عشر نقاط بوصفها قاعدة ملزمة يجعلنى أمعن التفكير أكثر. إن إلزام نفسك بقواعد معناه أنك قضيت وقتًا كافيًا تحدق فى فجوة قائمة المهام الخاصة بك؛ فأحيانا ما تكون الفكرة الأخيرة التى تخرج منك هى الأكثر أهمية ودلالة.

قد لا يبتعد المكان الذى تنتهى إليه كثيرا عن نقطة انطلاقك – وبتعبير آخر، بعد أن تختبر الحد الأقصى، فما تستقر عليه بوصفه أهدافًا وطموحات قد لا يكون خطوة عظيمة الشأن عما أنت عليه حاليًا. ولا

www.ibtesama.com/vb

بأس فى هذا؛ لأنه بالنظر نظرة أكثر اتساعًا واكتشاف بعض الحدود والقيود سوف تميل لأن تضع من الأهداف والطموحات ما هو أكثر استدامة وأكثر أهمية وقوة.

عقلان خير من عقل واحد

أثبتت الأبحاث منذ عهد بعيد أن وجود عقلين مفكرين خير من عقل واحد - وبتعبير آخر، عندما يقابلك تحدٌّ ما فإن وجود فريق يعنى التوصل لأفضل الخطط لتجاوزه أكثر من وجود شخص واحد، والأمر نفسه يصدق على التنمية الذاتية. لذا، تقاسم تحدياتك مع شخص آخر، وناقشه فى الاحتمالات والخيارات؛ فمن شأن هذا أن يؤدى غالبًا إلى خطة أفضل.

وعلى الرغم من ذلك فإننا نتحدث عن حياتك أنت، وعن طموحاتك ومستقبلك أنت. وأيًّا كان ما تفعله فإنه خاص بك أنت وحدك، كما يمكن لأفراد العائلة أو الأصدقاء أن يلعبوا دورًا شديد الأهمية فى مساعدتك على تحسين رؤيتك وتحسين المسار الذى ستصل من خلاله لأهدافك. إنك ستفعل أى شىء من أجل أن تحافظ على توازنك خلال سيرك على الخط الرفيع ما بين إتاحة الفرصة للآخرين - حتى يساعدوك فى تحسين خطتك - وتقبلك لخطة شخص آخر لمجرد أنها تبدو أفضل. من المهم أن تجرب بنفسك وأن تتجنب الوقوع فى فخ تبنى وتنفيذ طموحات شخص آخر. وبالتساوى، عليك أن تقر بأن التغييرات التى ستدخلها على حياتك سوف تؤثر على حياة هؤلاء المقربين منك.

ولمساعدتك، أدرج فى القائمة الأشخاص المقربين منك: ربما يكون شريك حياتك أو أحد والديك أو صديقًا حميمًا.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لإشراك الآخرين فى حياتك

١. **تقاسموا الرؤية** - إذا كان هناك شخص ما سوف يقاسمك جوانب حياتك الجديدة، فمن العدل تمامًا أن تشركه فى إقرار الرؤية الخاصة بذلك؛ فبعض الأزواج يتعاونون معًا طوال مسار عملية التغير. وإن لم يوجد هذا الاحتمال، فلتختر شخصًا ما تحترمه وتثق به.

٢. **روج للمنافع** - تبيَّن ماذا ستعنيه حياتك الجديدة لهؤلاء الذين يكترثون لأمرك: هل سيرون مزيدًا من جوانب شخصيتك؟ هل سيتمتعون بوقت أطول معك؟ أم أنك ببساطة ستكون أقل ضغوطًا؟ أخبرهم بالمنافع التى ستعود عليهم من عملية التغيير هذه.

٣. **أشعرهم بالفخر** - ويصدق هذا على وجه الخصوص بالنسبة لوالديك؛ فأيًا كان ما يقولانه فإنهما يريدان لك أن تحقق طموحك، وسوف يفخران بذلك.

٤. **استعر قلمهم** - بالطبع يمكنك أن تستعير منهم قلمًا من أجل كتابة خطتك، ولكن لماذا لا يشاركونك فى الكتابة أيضًا؟ إن رؤية وتأويل شخص آخر سوف يساعدانك على ضخ الحياة لخطتك.

www.ibtesama.com/vb

٥. **استمع لهمومهم** – غالبًا ما يعرفك أفراد الأسرة والأصدقاء أكثر مما تظن؛ لذا، استمع لهمومهم وتأمل رؤاهم، ففى بعض الأحيان قد يكونون على صواب! وتذكر أنه أحيانًا ما يكون التوصل لحل وسط خيرًا من الاتفاق بالإجماع حول كل شىء.

٦. **المبالغة** – اقترح بعض الأشياء الأكثر قوة وشدة مما تبدو عليه عند النظرة الأولى. راقب ردود أفعال الآخرين وانظر ماذا ينصحونك به بحيث يصبح الأمر أقل قوة وشدة – وربما ينتهى بك الأمر أكثر جرأة مما لو لم تفعل ذلك.

٧. **تقاسم العمل** – فكر فى القيام بصيغة متوازنة ما بين قضاء سهرة بعيدًا عن العمل وعن رعاية الأطفال على السواء مع شريك حياتك، وأن يعمل كلاكما بدوام جزئى فقط. إنه تغيير جذرى، لكنه يستحق التأمل – وبالنسبة لبعض الأزواج والزوجات فإن هذه الطريقة تؤتى ثمارها.

٨. **أشرك الأطفال** – لا تنس أنه إذا كان لديك أطفال فمن المرجح أنهم يعرفونك جيدًا أيضًا، لذا، ناقش خططك معهم، لأنك سوف تحصل منهم على آراء مفيدة. واحرص على أن تشاركهم فقط فيما يمكنهم فهمه، وما يمكن أن يمتلكوا رؤية بخصوصه.

٩. **أبقهم على اطلاع** – احرص على مناقشة مقدار تقدمك ومشاعرك فى كل خطوة على الطريق. صحيح أنه لا أحد يعرف بما تشعر سواك، ولكن شريك حياتك يحتاج لأن يعرف ما إذا كنت تنتظر منه دعمًا، أم لا.

إيجاد الوقت

فى كل يوم ٢٤ ساعة، وبالنسبة لأكثرنا يوجد الكثير والكثير مما لابد

www.ibtesama.com/vb

من إنجازه خلالها، وهكذا فإن إيجاد الوقت اللازم للتفكير والتخطيط يمكنه أن يكون صعبًا. لقد تعرضنا بالفعل لبعض الطرق التى تستطيع من خلالها التفكير فى مستقبلك وأنت تقوم بأمر آخر: وأنت تكوى الملابس على سبيل المثال أو خلال رحلة قطار. ولعلك بحاجة إلى أن تجد المزيد من الوقت، ليس فقط للتخطيط، بل للقيام فعليًّا بشىء ما من الأمور الجديدة التى خططت لها.

إذا كنت تعمل، فالأرجح أنك قد تعرضت لمفهوم إدارة الوقت. بعض الناس يتطرفون فى التعامل مع هذا المفهوم فى تنظيم أنفسهم ويومهم. أما لدى بقيتنا، فهناك بعض التقنيات والوسائل البسيطة التى تتيح لك إنجاز المزيد.



www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق بسيطة لتجعل كل يوم يبدو أطول

١. **اضبط الساعة المنبهة** - يبدو هذا أمرًا غاية فى الوضوح، ولكن كسب عشر دقائق عند بداية اليوم يجنبنا الشعور بأننا فى عجلة من أمرنا على الدوام.

٢. **كن منظمًا** - لا تضيِّع الوقت فى البحث عن الأشياء: وينطبق هذا على مكان عملك بقدر ما ينطبق على مكان حفظ ثيابك - كن أكثر تنظيمًا ولكن دون إفراط يبلغ حد الهوس بالنظام.

٣. **قم بما تتقنه على الوجه الأمثل** - لا بأس فى أن تكون بارعًا فى بعض الأمور - سيئًا فى غيرها. لذا، جرب أن تقوم بما تتقنه أكثر من سواه، وفوض الآخرين للقيام بما تبقى من ذلك؛ فبذلك تنجز المزيد وتشعر بمشاعر أفضل.

٤. **خذ فترات راحة** - من المثير للمفارقة أنك كلما توقفت لبعض الوقت أنجزت المزيد. لا توجد فى عادة التدخين أى حسنات سوى أن المدخنين اكتسبوا عادة الاضطرار للتوقف عما يقومون به لأخذ وقت مستقطع والخروج من مكان العمل فى "الهواء النظيف"، و الذى يلوثونه هم لبضع دقائق.

٥. **لا تتسرع فى الرد على البريد** - إذا كان البريد الإلكترونى

www.ibtesama.com/vb

يهيمن على حياتك، فلا تلعب لعبة تنس الطاولة عبر الرسائل الإلكترونية المتبادلة بسرعة - أو بتعبير آخر: لا ترد على البريد الإلكترونى إلا حينما يكون ذلك ضروريًّا، وليس لمجرد أنك ترغب فى أن تكون صاحب الكلمة الأخيرة.

٦. **تأمل وتدبر** - عندما تواجهك قرارات وتحديات أغلق عينيك وتأملها لبضع دقائق؛ لأن ذلك يساعدك على تجنب إغراء الوثب نحو أول وأسهل حل يخطر ببالك.

٧. **الأولويات** - الكلمة السحرية فى مسألة إدارة الوقت هى القيام بالأهم قبل المهم. وتذكر أنه من المقبول تمامًا فى بعض الأحيان أن تجعل من أمر ما أولوية لك لأنك ببساطة تستمتع بالقيام به.

٨. **تجنب المشتتات** - إنك تعرف الأشياء والأمور التى تسلب انتباهك. لذا، قل لا لكل عوامل التشتيت، عدا الأكثر جاذبية من بينها.

٩. **املأ الثلاجة** - إذا كنت تحب الطبخ فلم لا تُعِدّ كمية مضاعفة من الطعام وتجمد بعضًا منه إلى يوم لا تجد وقتًا فيه للطبخ، بينما كنت ترغب فى أن تأكل جيدًا؟!

١٠. **مارس التمارين البدنية** - فلتجد وقتًا يوميًّا لتمارس التمارين البدنية، حتى ولو كان ذلك لا يزيد على التمشية فى المتنزه العام ساعة تناول الغداء؛ فمن شأن هذا أن يعينك على إنجاز المزيد عند عودتك إلى العمل.

www.ibtesama.com/vb

لا تستسلم

من السهل، غاية السهولة، أن تجد نفسك مفعمًا بالحماسة فى لحظة، وفى اللحظة التالية سرعان ما تفقدها وتحبط: إنها استجابة طبيعية للجهد الإضافى الذى تبذله، ولابد أن يأخذ الأمر وقتًا حتى ترى التغيرات الكبرى تحدث لك، وفى بعض الأحيان سيكون الاستسلام والتوقف عن المحاولة هو الخيار الأكثر جاذبية.

السبيل لتقليل خطر الاستسلام هو أن تضع علامات تقيس مقدار تقدمك على المسار الصحيح. وغالبًا ما يكون ذلك مثل إشارات وعلامات صغيرة للغاية تساعدك على أن ترى أنك بالفعل تحرز بعض التقدم. وإليك بعض الوسائل البسيطة لتقيس من خلالها نجاحك، وتسهل عليك أمر المواصلة والمتابعة.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق سهلة لقياس نجاحك

١. **ضع أهدافًا للتقدم** - لا تحاول أن تجرى قبل أن تمشى، ولكن احرص على أن تحدد أهدافًا لكل تحسن فى حياتك تخطط لتحقيقه. وعلى هذا النحو لن تثبط همتك أو تفتر- لذا، تعرف على كل علامة إنجاز تمر بها.

٢. **تنافس** - الأبطال الرياضيون يتطلعون على الدوام لتحسين أدائهم و"الأوقات القياسية" الخاصة بهم، ودائمًا ما يقومون بهذا فى إطار تنافسى؛ فالتنافس يمنحك الدفعة اللازمة لتتحسن، حتى ولو كنت تنافس نفسك.

٣. **الجأ لصديق** - يتأخر الناس على نحو مدهش فى إدراك حقيقة أنك تتغير؛ فهم ينسون ما مضى ويتقبلون ما صرت عليه. لذا، اسألهم إن لاحظوا أى تغير عليك يكشف عن وجهه - استمر وجرب.

٤. **احتفظ بالثياب القديمة** - إن كان إنقاص الوزن أحد أهدافك، فاحرص على الاحتفاظ ببعض من أوسع وأكبر ثيابك، وجرب ارتداءها بين الحين والآخر.

٥. **تفقد مصرفك** - وعلى المنوال نفسه، إذا كنت تقيس نجاحك

www.ibtesama.com/vb

بمعايير مالية، فإن حسابك المصرفى مقياس لطيف لتراقبه. ومع ذلك، لا تنس أن المال وحده لا قيمة له فى ذاته، ولكن القيمة فيما تنفقه فيه.

٦. سجل النتائج - مع تغير الأمور سرعان ما سوف تنسى المنجزات والنجاحات التى حققتها وأحرزتها. لذا، احتفظ بدفتر يوميات أو التقط صورًا.

٧. اشترِ تلك السيارة - أحيانًا ما يكون من المهم أن تظهر نجاحك على نحو يجعل نجاحك مرئيًا وجليًّا للآخرين. والنجاح لا يتعلق بالممتلكات المادية فحسب، ولكن أحيانًا يكون من الطيب أن تدلل نفسك.

٨. اشعر بمزيد من الحب - راقب كيف تقترب أكثر من نفسك وتتآلف معها، راقب أيضًا كيف تستشعر مزيدًا من العواطف تجاه هؤلاء المقربين منك. إن شعورك بمزيد من الحب يجعلك تشعر بمزيد من الارتباط والتواصل. لذا، جرب أن تنسجم مع ما يشعر به الآخرون.

٩. عد إلى البيت مبكرًا - استهدف أن تصل إلى البيت فى وقت مبكر قليلًا فى كل أسبوع، ولكن دون أن تقلص العمل. حاول أن تتعرف أكثر على أطفالك أو تلهو أكثر مع حيوانك الأليف.

١٠. هواية جديدة - إن اتخاذك لهواية جديدة تقضى بها وقت فراغك يمكنه أن يكون برهانًا على أنك تحظى بمساحة أكبر فى حياتك من أجل استكشاف أشياء جديدة.

إنك حتى الآن قمت باستكشاف بعض الوسائل والتقنيات الجديدة التى سوف تساعدك على تحديد الأولويات، كما أنك تفحصت كيف يمكنك أن تجد مزيدًا من الوقت فى حياتك لتتفكر فى الأمور

www.ibtesama.com/vb

التـى يروق لـك تغييرها، وأخيرًا تشجعت علـى أن تضع علامات على الخطـوات التى تخطط لاتخاذها، وهكذا يمكنك الاحتفال بكل خطوة وكل منجز على طول الطريق.

سـوف يبـدأ بعضـ الأشخاصـ كذلك فـى ملاحظة التغيـيرات التى طـرأت عليك وعلـى حياتـك، وكذلك يمكنـك أن تتعرف أنـت أيضًا علـى التغيرات الإيجابية التى تطرأ عليهـم، وذلك بعمل جدول تقيس تقدمك من خلاله.

www.ibtesama.com/vb

إجراء التغييرات

ما من شىء يبقى على حاله لفترة طويلة، لأننا محاطون بالتغيير، ويمكن لهذا أن يكون أمرًا محفزًا أو مهددًا، اعتمادا على رؤيتك لهذا التغيير. وأفضل التغييرات هى تلك التى تختار بنفسك القيام بها دون تلك التى فرضت عليك. إن تغييرات الحياة التى يكون دافعها نابعًا من داخل المرء هى أيضًا قد تمثل تحديًا، بل وتحديًا مزعجًا، لكنها مع ذلك يمكنها أيضًا أن تكون مثيرة ومحفزة، لأنها تقربك من أهدافك.

غالبًا ما تكون الرغبة فى إجراء تغييرات كبرى فى حياتك هى ما يحفزك على استكشاف الأمر. وإليك فيما يلى بعض الأشياء الشائعة مما يقرر الناس غالبًا تغييره، مع نصيحة حول كيفية فهم كل منها والتعامل معه.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أمور كبرى يقرر الناس أحيانًا تغييرها

١. **الوزن** - بعض الأشخاص يعانون الزيادة المفرطة فى الوزن، ويرغبون فى أن يكونوا أكثر نحافة، وآخرون هم تحت الوزن الطبيعى ويرغبون فى اكتساب الوزن. إن لم تكن راضيًا عن وزنك فإن أفضل طريقة لأن تخسر الوزن، أو تكسبه، هو أن تقوم بذلك ببطء.

٢. **العمل** - لعلك تكره وظيفتك، أو على الأقل تكره ما تفعله بما تبقى من حياتك. هل تحاول تحسين الوظيفة التى تشغلها؟ أم أنك تشرع فى البحث عن وظيفة جديدة؟ غالبا ما يجد الناس أنه من الأسهل الانتقال إلى عمل جديد.

٣. **الصحة** - أتشعر بالسوء حيال العادات المدمرة للصحة والمحرمة: من قبيل التدخين ومعاقرة الكحوليات؟ أم أنك ترى أنك بحاجة لمزيد من التدريبات البدنية؟ إن التدريب البدنى المتدرج يعد خطوة أولى طيبة نحو حالة صحية أفضل.

٤. **المنزل** - هل تعيش فى حى سكنى مثير للإحباط؟ أتتمنى لو كان لديك حديقة حول منزلك؟ أو علِّية فى وسط المدينة؟ فى بعض الأحيان يكون بوسعك القيام بالكثير من أجل تحسين حالة البيت الذى تعيش فيه أو الحى السكنى الذى تقيم به، ويمكن

www.ibtesama.com/vb

لهذا أن يكون أقل تكلفة وأكثر يسرًا من الانتقال لمنزل آخر.

٥. **شريك الحياة** - هذا الأمر شاق! إننا جميعا نتغير مع الوقت، وأحيانًا ما يدفعنا هذا التغير للانفصال. ويتمثل التحدى فى أن نعرف متى يمكننا حل مشكلات العلاقة ومتى نتخلى عنها تمامًا. إن طلب المساعدة الخارجية يمكنه أن يسهل عليك اتخاذ القرار الصحيح.

٦. **الدخل** - نادرًا ما يكون هناك ارتباط واضح بين راتبك الذى تتلقاه من مؤسسة أو شركة ما وقيمتك لديها. هل تروج لنفسك وتثمنها بكفاءة كافية؟

٧. **المظهر** - ما من أحد منا يرى نفسه كما يراه الآخرون. لعلك قَلِق بشأن المظهر الذى تبدو عليه، بل لعلك تفكر فى إجراء جراحة تجميلية. لم لا نطلب رأى الأصدقاء المقربين فى مظهرنا؟ فقد يكون قلقنا هذا لا أساس له بالمرة.

٨. **الأسلوب** - هذا هو النحو الذى يراك به الآخرون، وليس طبيعة شعورك نحو ذاتك؛ أى هل تعد شخصًا دمثًا وعطوفًا، أم أنانيًّا وكثير المشاغل، أم كسولًا، أم جياش العاطفة أم باردًا؟ كيف تريد أن يراك الآخرون ويصفوك؟

٩. **التأثير** - يأتى وقت على كثيرين يقررون فيه أنهم يرغبون فى تغيير الأمور. قد تكون طالبًا متمردًا أو أحد المتهورين - ما الذى تريد تغييره حقًّا؟ ولماذا؟

١٠. **الحياة!** - يرغب بعض الأشخاص فى أن يغيروا كل شىء تمامًا، وهذا أمر عسير - ما لم تكن مطلوبًا للشهادة فى محاكمة، وترغب فى اتخاذ هوية مختلفة وجديدة للهرب من هؤلاء المجرمين. فلتكتشف من أين تود أن تبدأ.

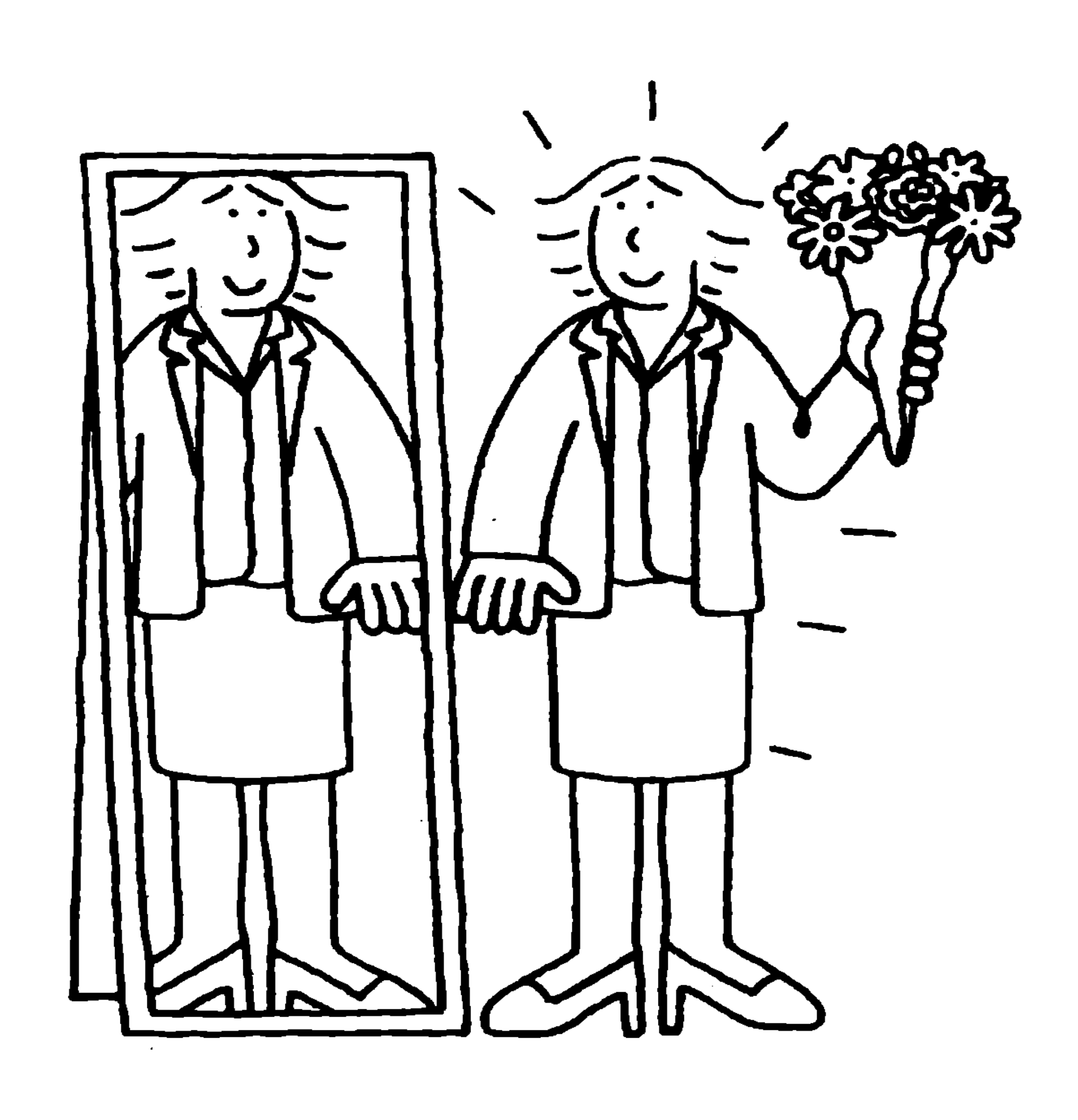
www.ibtesama.com/vb

تسهيل التغيير

إن التنمية الذاتية والتحسن الذاتى هما أقرب إلى صعود سلم؛ حيث تركز على قمة السلم، ولكنك تقر بأن كل حلقة من حلقات السلم المصنوع من الحبال لابد من الإمساك بها بشدة على طول المسار. لذا، أسرِعْ فى الصعود وسوف تجازف بإمكانية السقوط، أو اصعد ببطء وقد يصيبك السأم والتعب أو ينتابك الدوار وتتجمد مكانك.

فى عالم الواقع، لا ينتصب السلم مستقيمًا؛ فنادرًا ما يحتاج المرء لتغيير جانب واحد من حياته تاركًا كل شىء عداه دون مساس. ومع أنك تصنع سلمك بنفسك، إلا أنه ينبغى أن تحرص أن تكون الحلقات والدرجات متساوية المسافة فيما بينها ولا تبتعد عن بعضها البعض أكثر من اللازم. إليك بعض التغييرات الصغيرة، والتى يسهل القيام بها، وبالتالى تعدُّ موضعًا مناسبًا للبدء.

www.ibtesama.com/vb



www.ibtesama.com/vb

١٠ تغييرات صغيرة يسهل القيام بها

١. **اصبغ شعرك** – إذا كانت درجة لون شعرك الحالية لم تعد تنعش حماسك ومعنوياتك، فإن لونا جديدا يمكن أن يلفت الأنظار إليك – سواء كنت رجلا أو امرأة.

٢. **احلق شعرك** – وهذا أنسب بالطبع للرجال: إن التغيير من حالة وجود الشارب أو الشارب واللحية إلى حلاقتهما بعد فترة طويلة من الاعتياد عليهما سيجعلك موضع الملاحظة، بالتأكيد، كنوع من التغيير.

٣. **البس ثياب الناجحين** – كلا، ليس هذا تشجيعا من جانبنا على أن تستغرق فى شراء أفخر الثياب، بل على العكس تماما. إنه على الأحرى تشجيع للتفكير فى إضافة قطع ملابس جديدة لدولاب ملابسك توحى بالثقة بين الحين والآخر.

٤. **اغسل سيارتك** – إنها وسيلة بسيطة ولكنها شديدة الفعالية للحصول على صورة جديدة من خلال تخليص سيارتك من الذباب الميت عليها، وسخام الطرقات، وأغلفة الحلوى وأوراق الأطعمة السريعة.

٥. **قبّل أمك** – أظهر لهؤلاء الذين تحبهم أنك تحبهم حقًا؛ وهو أمر سهل، ودائما ما يكسبنا صداقات جديدة. هل تشعر أمك

www.ibtesama.com/vb

بأنها صارت نسيا منسيًّا وليست نعمة تستحق الشكر منك.

٦. لا تتناول السكريات - إنه فوز سريع على معدل السعرات الحرارية، ودائما ما يدعو الناس للتساؤل لماذا توقفت عن تناولها.

٧. اشتر زهورا - فى العمل أو فى المنزل، ثم قم بإهدائها لأصدقاء أعزاء، فإن إنفاق القليل من المال على شراء الزهور لا يعد هدرا أو تبذيرا، لأن عوائده النفسية كبيرة.

٨. لا تستقل الحافلة - جرب المشى إلى العمل بدلا من ركوب الحافلة خلال الميل الأخير - وسوف تندهش لمدى سرعة إحساسك بفوائد ذلك، وسوف تلاحظ الكثير وأنت تسير على قدميك.

٩. رتب مكتبك - على الرغم من أن المكتب غير المنظم يمكنه أن يعلن " أنا شخص كثير المشاغل"، فإنه على الأرجح يتم تفسيره باعتبارك شخصًا غير منظم. إن لم يكن لديك مكتب فماذا عن لوحة الإعلانات والأوراق الصغيرة الموجودة على جدار المطبخ؟

١٠. احتفظ بالقصاصات - عندما يلفت انتباهك موضوع فى جريدة أو مجلة فقم بقصه منها. وإذا كان الموضوع محل اهتمام أحد الأصدقاء فلترسل له الموضوع لتظهر له أنك تفكر به وباحتياجاته مثلما تفكر بنفسك وباحتياجاتك. وقم بالأمر نفسه مع روابط المواقع الإلكترونية والموضوعات الموجودة على شبكة المعلومات.

قد تظننى أشجعك على التفاخر والتباهى أمام الآخرين بقرارك أن تقوم ببعض التغييرات - وهذا ليس صحيحا، بل الصحيح هو أنه إذا عرف الآخرون نيتك فى تغيير بعض الأمور فى حياتك فسوف

www.ibtesama.com/vb

يميلون على الأرجح لمد يد العون إليك، فهكذا يفعل الناس مع بعضهم البعض.

لا ريب أنك سوف تتلقى تعليقات غريبة وهمزات ساخرة وطريفة، ولكن صدقني غالبا ما ينجم هذا عن الحسد. لذا، الزم أسلحتك، وسوف تجد أن أكثر الناس انتقاداً لك، بمرور الوقت، يسألك النصائح ليتغير هو الآخر!

تجاوز العقبات

من الصعب أن تكون رحلتك نحو التغيير بلا أى عقبات؛ فمهما حاولت أن تكون منظما، فالحياة سترمى فى طريقك أشياء لا يمكن توقعها. يقول الناس إن "كل غمامة إما تنداح أو تغدق المطر"، ولكن حينما تكون فى قلب الأزمة - مهما كانت أزمة صغيرة وثانوية - يكون من الصعب كثيرا أن ترى الجانب الإيجابى منها.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتجاوز العقبات

١. **لا تستسلم** – فالأمور الصعبة ليس من السهل تحقيقها، وعليك أن تتوقع العقبات وتكون مستعدا لتجد طريقك عبرها أو حولها.

٢. **اعترف بأخطائك** – إذا كنت سببا فى العقبة فلتعترف بهذه الحقيقة، ولتبحث عن حل، وامض قدما للأمام، ولا تستمر فى معاقبة نفسك؛ فما من بشر معصوم من الخطأ.

٣. **اسبح عكس التيار** – لا تكتف بالسباحة مع التيار بكل بساطة؛ فعندما يستسلم الآخرون يجرفهم التيار. فلتواصل أنت شق سبيلك عكس التيار، وتذكر أن السمك الميت فقط هو ما يسبح مع التيار!

٤. **كن مستعدا** – بما أننا نؤمّن على منازلنا وسياراتنا، فلم لا تحمى طموحاتك أيضًا. احرص دائما على أن تمتلك خططا احتياطية على سبيل الاستعداد للاحتمالات السيئة.

٥. **انس وسامح** – يحمل بعض الناس الأحقاد والضغائن على مدى سنوات عمرهم. لذا، لا تحمل تلك الندوب للأبد، واصفح واغفر، وانس ودع الجروح تندمل حتى يختفى كل أثر لها.

www.ibtesama.com/vb

٦. **خذ طريقا جانبيا** - أحيانا ما لا يمكن تجاوز العقبة بكل بساطة. لذا، فلتقر بذلك عندما ترى طريقك مسدودا تماما، وابحث عن مسار بديل. وإذا كانت الرحلة تستحق القيام بها، فسوف تجد ذلك المسار البديل.

٧. **خذ وقتك** - يقال إن المرء يمكنه أن يتكيف تقريبا مع أى تغير هائل أو مأساة كبرى فى غضون ستة أشهر تقريبا. عندما تصطدم حياتك بواحد من تلك الأمور الرهيبة، فلا تتخذ العديد من القرارات المتسرعة.

٨. **ابحث عن الإيجابيات** - ما نحن إلا خبراتنا وتجاربنا، وحتى الخبرات السيئة تحمل بداخلها قيمة ما، حتى ولو كانت تلك القيمة، ببساطة، درسا قاسيا لن يكون عليك أن تتعلمه مرة أخرى.

٩. **تعلم دروسك من الأخطاء مبكرا** - هناك الكثير مما يمكن قوله بشأن ارتكاب الأخطاء. عندما تكون شابا صغيرا، عندئذ تكون لديك على الأقل الفرصة للتعافى، أما ارتكاب الأخطاء فى وقت متأخر من حياتنا فيمكنه أن يكون أصعب بكثير.

١٠. **انظر حولك** - هناك احتمالات فى أن يكون شخص آخر قد تعرض لتلك العقبة من قبلك. لذا، اسأل هنا وهناك أو تفقد شبكة المعلومات بحثا عن حلول ممكنة.

لا تكن ضحية

نحن نعرف جميعا أشخاصا يسعدهم أن يكونوا ضحايا: إنهم يعشقون الشكوى والنحيب على حظهم، ويبدون كأنهم تعساء الحظ بصورة طبيعية. والأسوأ من ذلك أنهم يبدون مستمتعين بتلك التعاسة وذلك

www.ibtesama.com/vb

النحس - ويبدو فى بعض الأحيان كأنه سبب وجودهم!

إنه لمن الصعب تجنب لعب دور الضحية - ومع ذلك، إليك بعض الوسائل التى يمكنها مساعدتك على تجنب السقوط فى ذلك الفخ.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتجنب التحول إلى ضحية

١. **خطط** - ستلاقى "حظا سيئا" بدرجة أقل إذا ما وضعت خططك باعتناء، لأنك - على الأغلب - تكون قد تفقدت ما قد يقع من أمور.

٢. **لن تكسب كل شيء** - عندما تُقدِم على مخاطرة ما، كن مستعدا لتقبل التردى إذا لم تمض الأمور وفقا لما خططته؛ فهؤلاء الذين لا يجازفون أبدا هم من لا يخسرون أبدا، كما أنهم لا يفوزون أبدا!

٣. **كن لطيفا مع نفسك** - إذا كنت لطيفا مع الناس سيكونون لطفاء معك، أما إذا عاملت الآخرين بريبة فسوف يفترضون أنك تخفى شيئا مريبا.

٤. **استخدم المتاح لك** - إن الإدراك المتأخر لحقيقة موقف ما أمر رائع، ولكنه لا يقدم عونا كبيرا أثناء حدوث الموقف نفسه. عند اتخاذك قرارات عليك أن تعمل وفقا للمعلومات المتاحة لك؛ فمن الأسهل أن تنظر للوراء بدلاً من أن تستقرئ المستقبل.

٥. **لا تؤنب نفسك** - إن الندم بشأن ما لم ينجح لن يغير ما حدث؛ فإذا أخطأت فى أمر ما فاستجمع نفسك وانهض، وتعلم من

www.ibtesama.com/vb

التجربة، ثم امض قدما وواصل.

٦. **آمن بنفسك** – إن كنت تشعر بالثقة حيال أمر ما سيكون من الأسهل عليك القيام به، أما إن بدأت وأنت تشك فى نفسك فمن المرجح أنك سوف تتعثر.

٧. **الزم الصمت** – إذا لم تخبر أحدا بالجوانب السيئة لديك فلن يعلم بها أحد بالمرة – تذكر أنك تعرف على الدوام عن نفسك أكثر مما يعرف أى شخص آخر. لذا، لا تشارك الآخرين ما لا يجب عليهم معرفته.

٨. **لا بأس فى أن تكون نفسك** – ما تراه أنت باعتباره عيوبك قد يعتبره الآخرون مكمن سحرك. لذا، تعامل مع خواصك وشيمك باعتبارها خصالاً إيجابية وليست معوقات.

٩. **لست وحدك** – تقبل أننا جميعا نخطئ بين الحين والآخر، وبعض أنجح الشخصيات فى العالم هم هؤلاء الذين كانوا من أكبر الفاشلين والخاسرين ذات يوم، ثم تعافوا.

١٠. **التنبؤات التى تحقق ذاتها بذاتها** – إذا كنت تظن أن الناس ضدك فسوف يكونون ضدك؛ إذ يبدو الأمر كأنهم قادرون على قراءة عقلك، لكن حقيقة الأمر أن لغتك الجسدية غالبا ما تعكس مواطن قلقك وتوترك.

هناك ظاهرة يسميها العاملون فى عالم الصحة النفسية بالإسقاط: وهو حينما "تُسقط" على شخص آخر أو على شىء آخر توترك أو مشاعرك بشأن أمر ما. على سبيل المثال: إذا وجدت أن الحراس فى أحد النوادى يتحاملون عليك ويضطهدونك فسوف تميل للتعامل معهم بحذر، وهم بدورهم قد يرون فى هذا الحذر سلوكا يثير الريبة ويركزون عليك من بين الآخرين ويتفقدونك كل لحظة. وعلى الناحية الأخرى فإن لم تكن تشعر بهذا الشعور تجاه الحراس فإنك على

www.ibtesama.com/vb

الأرجح سوف تسير هنا وهناك بكل ثقة، ولن تكون مثيرا للقلق أو الشكوك. إن قلقك الأصلى قد يكون ناتجا عن تجربة غير مواتية فيما مضى، لكن الواقع أنه لا أحد يعلم بذلك سواك.

اضبط إيقاع تقدمك

من غير الواقعى أن تظن أنك قادر على تغيير حياتك بين عشية وضحاها، لأن الأمور ببساطة لا تجرى على هذا النحو، بل يتعلق النجاح أساسا بالتوازن - إنه اكتساب مهارة شق السبيل عبر تحديات الحياة على النحو الذى يتيح لك إحراز تقدم، ولكن ليس على حساب نشاطات حياتك اليومية.

إليك بعض النصائح التى قد تساعدك على ضبط إيقاعك، وكذلك لكى تجد المزيد من الوقت لتفكر وتتأمل.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق للبقاء على المسار الصحيح

١. نـزه حيوانك الأليـف - ابدأ كل يوم بنصـف الساعة الروتينية التـى تتيـح لك أن تفكر فى هذا وفـى ذاك، والأهم من ذلك أن تخطط لليوم الذى تستقبله.

٢. يدا بيد - قم برحلة التغيير الخاصة بك بصحبة صديق مقرب، وليساعدْ كل منكما الآخر على طول المسار.

٣. ازرع شجرة - تنمو الأشجار ببطء، وهكذا الناس أيضا. ازرع شجرة أمام نافذتك وراقبها وهى تنمو، واحرص على أن يكون للشجرة فضاء يمكنها أن تمتد فيه حتى أقصى إمكانياتها - وهكذا أنت أيضا.

٤. اطبخ وجبة - من المهم أن تجد وقتا من أجل النشاطات البسيطة المبهجة؛ فلا ينبغى أن يكون كل ما تقوم به تحديا هائلا.

٥. خذ أيام إجازة - انقطع عن أى شىء تمام الانقطاع على الأقل لمرتين كل عام. لست مضطرا لأن تسافر بعيدا ولكن بعيدا بما يكفى لكى لا تسمع رنين الهاتف.

٦. قم بالتسوق - إذا كنت مشغولاً عادة عن شراء البقالة (ربما

www.ibtesama.com/vb

يقوم بذلك شخص آخر غيرك أو لعلك تتسوق عن طريق شبكة المعلومات)، فلتزر المحلات بنفسك من حين لآخر، لأنك سوف تتبين أن تلك الممرات بين البضائع تمنحك رؤية حول طرق عيش غيرك من الناس - قارن بين محتويات عربة التسوق الخاصة بك ومحتويات عربات الآخرين.

٧. **الجأ إلى دار العبادة** - علاقتك بربك ومقدار تدينك أمر يخصك وحدك ولا شأن لى به، وعلى الرغم من ذلك فإن زيارة الأماكن الدينية يعد وسيلة عظيمة لأن تفهم كيف اعتاد الناس التغلب على فوضى عالمنا ومنحه معنى أكثر شمولا. انظر كيف يظهر العالم أمام ناظريك فى مثل تلك الأماكن.

٨. **تعرف على المشردين** - فى كل مدينة من المدن الكبرى ستجد مشردين بلا مأوى، تعرَّف على واحد من هؤلاء بالقرب من منزلك وشاركه أطراف الحديث، وقارن بين حياته وحياتك.

٩. **زر المنزل الذى قضيت فيه طفولتك** - كيف يختلف عن صورته فى ذكرياتك؟ عادة ما تبدو الأشياء أصغر حجما مما نتذكرها لأننا كنا صغار الحجم وقتها. كيف يمكن مقارنته بالمنزل الذى تعيش به الآن؟

١٠. **افعلها وحسب** - بعد أن تكون قد وضعت فى الاعتبار جميع الفرص التى تغريك بالإبطاء والتمهل، فإنك بحاجة أحيانا لأن تحرز تقدما، وهكذا فأحيانا تحتاج لأن تفعلها وحسب.

تجنب المزالق والشراك

إن التغيير لمجرد التغيير ليس بالفكرة النيِّرة، وهذا لسبب واحد على الأقل؛ إذ يمكن أن تكتسب سمعة الشخص غير المستقر والمزعزع.

www.ibtesama.com/vb

وليس كل تغيير خيرًا، وسوف تكون بحاجة لأن تقودك التغييرات التى تتخذها جميعا فى الاتجاه الصحيح. وإليك كيف تتجنب بعض المزالق الأكثر شيوعا فى هذا الشأن.

www.ibtesama.com/vb

١٠ مزالق قد تكون بانتظارك

١. **أن تستهدف ما هو أعلى من قدراتك** - إذا بدأت شيئا لا يمكنك إنهاؤه فسوف تصاب بخيبة الأمل والإحباط، وقد يتهمك الآخرون بأنك سريع التقلب والتغير.

٢. **الأنشطة الروتينية الصارمة** - إن المشى لمسافة طويلة لا بأس به فى الصيف، ولكن هل ستكون بنفس الحماس لممارسة المشى فى الأمسيات الشتوية المعتمة شديدة البرودة؟ كن مستعدا لتغيير العادات والأنشطة الروتينية.

٣. **عدم التفكير بالأمر** - إن قرارك بالتقرب والتودد إلى شخص كثير التذمر والتبرم بالعمل قد يكون فكرة طيبة، ولكن، هل يمكنك مواصلة التودد إليه فى مواجهة سخافاته المستمرة؟

٤. **مضايقة رئيس العمل** - إذا كنت تعمل فى جو وقور ورزين فإن تغيير لون شعرك الكالح إلى اللون البرتقالى البراق قد لا يسر رئيسك فى العمل. لذا، قم بوزن المخاطر إلى جانب الإمكانيات قبل أن تتخذ تغييرات مفاجئة ومربكة.

٥. **التصابى** - هل أنت أكبر مشجعى الموسيقى الحديثة سنا؟ هل تقوم بذلك حبا للموسيقى أم لتعطى انطباعًا معينًا؟ لا تتصابَ لمجرد التظاهر بالشباب.

www.ibtesama.com/vb

٦. **لا تبالغ فى الوعود** - من الحماقة أن تلزم نفسك، كتابة، بأمور تعرف من صميم نفسك أنك غير قادر على القيام بها؛ فمن شأن هذا أن يسىء إلى سمعتك، وسوف يشك الناس فى كل ما يتعلق بك. لذا، لا تلزم نفسك بشىء أو تظهر على الملأ قبل أن تكون واثقا من كل شىء!

٧. **إياك واللعب بذيلك** - إذا كنت زوجا فإياك والنظر إلى امرأة غير زوجتك، وفكر فى عواقب ذلك دينيا وأخلاقيا قبل أن تتصرف بحماقة - غُضَّ بصرك وعد إلى زوجتك مبكرا.

٨. **لا تتخلص من أشياء ستندم على فقدانها** - من السهولة بمكان القيام بحملة نظافة كبرى وتخليص منزلك وحياتك من كل شىء زائد على حاجتك، لكن لا تتسرع فى ذلك فتتخلص من أشياء قد تتمنى فيما بعد لو أنك احتفظت بها.

٩. **كن وسطا ومعتدلا** - لا تبالغ فى نفقات المعيشة، ولا تبالغ فى جهودك للتوفير وتقليل المصروفات. لا بأس فى تناول بقايا وجبة الأمس ذات يوم، وفى اليوم التالى قدم لنفسك وجبة لحم طازج.

١٠. **القصور الذاتى** - فى نهاية الأمر، إن أكثر تغير هائل ومدمر يمكنك عمله ليس هو أن تتغير، بل أن تقضى حياتك مفتشا هنا وهناك عن إجابات للأسئلة الكبرى المطلقة التى لا توجد إجابات عليها.

المواصلة للنهاية

يمكنك أن تتبين من القائمة السابقة أن سر مصداقيتك وأهليتك هو قدرتك على المواصلة والمتابعة. عليك أن تكون قادرا على تنفيذ

www.ibtesama.com/vb

ما وعدت به، وألا تعد إلا بما يمكنك تنفيذه. من السهل للغاية أن تسمح لحماسك بالاستيلاء عليك، وأن ترسم خططا جريئة وتخبر بها العالم كله، ولكن بعد ذلك عندما يصعقك الواقع، يكون عليك أن تتقهقر بهدوء بعيدا عن الأضواء الكاشفة. لذا، تجنب إغراء أن تقاسم الآخرين مخططاتك قبل أن تفكر بعناية فى جميع العواقب والاحتمالات.

بالدرجة نفسها، لابد أن تقبل أنه إذا لم يعلم أى شخص بأنك تحاول تغيير حياتك سيكون من الأصعب عليك أن تبقى على المسار الصحيح؛ فعندما يعرف الآخرون ذلك سيحاولون تقديم يد العون لك. لكى تتأكد من أنك سوف تواصل للنهاية فإنك تحتاج إلى أن تكون واقعيا فيما يخص الأهداف التى تضعها لنفسك، وأن تحرص على أن تتيح الفرصة للآخرين بأن يمنحوك، من وقت لآخر، وخزة تشجيع لتتقدم فى الاتجاه الصحيح.

المرشدون

عندما يقبل أحدهم التحدى - المتمثل فى دعمك خلال عملية التحول الشخصى - فإنه عادة ما يسمى بالمرشد. والجيدون من المرشدين يساعدونك على الاستمرار والمواصلة حتى وصولك للأهداف التى رسمتها لنفسك. وقد صار الإرشاد الشخصى وسيلة تزداد شيوعا باطراد لتغذية المواهب ورعايتها ودعم النمو الشخصى. لذلك فإن بعض الشركات الكبرى تنظم خططا للإرشاد والرعاية للمقاربة بين الموظفين الجدد وكبار المحنكين من ذوى الخبرة، مما يقدم للموظف الجديد شخصا يمكنه أن يثق به ويترك بين يديه مخاوفه ومشاغله وتوتراته. وعندما يكون المرشد أكثر خبرة وحنكة يمكنه أن يقدم التشجيع الإيجابى والنصح العملى عند الحاجة والضرورة.

www.ibtesama.com/vb

وعلى الرغم من ذلك، ففى الواقع العملى لا يدخل الناس فى علاقة إرشاد وتوجيه إلا أقل القليل. وبينما تضع خطة حياتك تتمثل فرصتك فى أن تتناول مبدأ الإرشاد والتوجيه وتطبقه على كثير من العلاقات الموجودة فى حياتك بالفعل. وكثير من الأشخاص الذين تعرفهم وتلتقى بهم يمكنهم المساعدة فى رعاية وتغذية نموك الشخصى - كل ما عليك القيام به أن تصنع تلك الفرصة بنفسك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتستفيد من خبرات المحيطين بك

١. **اختر العقول النيرة** - يمكنك أن تتحاشى الكثير من المزالق والارتباكات عندما يوجهك شخص سبق أن قطع هذه الرحلة نفسها - اسأله النصح دائما وأبدا.

٢. **وسع دائرتك** - حتى أصدقاء أصدقائك غالبا ما يكونون على استعداد لأن يقاسموك التجارب والخبرات المتعلقة بما تستهدفه. لذا، اطلب من الآخرين أن يقدموك لمثل هؤلاء.

٣. **اعرف ما هو طبيعى** - يكون من الصعب فى بعض الأحيان أن نعرف ما هو طبيعى وما لا يجب أن يحدث، فانظر كيف يتوافق الآخرون مع هذا أو ذاك مما تفعل.

٤. **تربيتة تشجيع** - ما من شخص إلا ويحب أن يلقى المديح والثناء؛ فإذا كان هناك أناس أكثر وعيا بما يحاولون أن يفعلوه فسوف يكونون أقرب للاعتراف بمنجزاتك.

٥. **لكزة بالعصا** - لمَ لا تتقاسم تحديك مع صديق لك، وتدعوه لأن يدفعك قليلا بينَ الحين والآخر عندما تفقد حماستك؟

٦. **الحق بالأعلام** - اعرف الحكماء والمرموقين فى مجالك، ثم تقرب منهم وجاملهم وادعهم لمساعدتك على أن تلحق بركبهم.

www.ibtesama.com/vb

٧. **راقب عقارب الساعة - تحدث إلى أشخاص كثيرى المشاغل؛ فمن عندهم كثير من وقت الفراغ هم غالبا الأقل نجاحا.** واحرص على ألا تطلب من الوقت أكثر مما يمكنهم أن يمنحوك، وكن واقعيا فى ذلك.

٨. **ارتحل عبر العالم الافتراضى - صادق أشخاصا من بلاد** أخرى وقارن ملاحظاتك وآراءك معهم. يمكن للبريد الإلكترونى أن يكون وسيلة رائعة لمناقشة الأمور المهمة التى تتقاسمها مع أشخاص لم تقابلهم بالمرة - ابحث عن أشخاص على شاكلتك وانظر ماذا تكتشف!

٩. **ليكن عندك سبب وجيه - عادة ما سوف يرحب الناس** بمساعدتك إذا ما عرفوا أن لديك سببًا وجيهًا لطلب المساعدة. وإخبار الآخرين أيضا سوف يدعم قرارك ويشد من عزمك.

١٠. **لا تستسلم - بعض من ستطلب منهم العون سيرفضون، ولكن** لا تستسلم: اطلب منهم أن يوصوا لك بشخص قد يوافق على مساعدتك، ثم اطلب منهم أن يعرفوك به.

لقد عرفك هذا الفصل على التغيير، كما أوضح لك التغييرات الصغيرة والكبيرة، جنبا إلى جنب مع طرق تساعدك على أن تكون واقعيا بشأن أهدافك، وعلى أن تضبط إيقاعك ووتيرة تقدمك، وأن تفكر فى مسألة اتخاذ مرشد وموجه لمساعدتك خلال مسيرة حياتك.

عندما يكون التغيير فى كل ما يحيط بنا يكون من الصعب الاحتفاظ بحياتنا على مسارها الصحيح. لذا، كن حساسا تجاه ما انتويت القيام به لنفسك، وبهذا يمكنك الاحتفاظ بطموحاتك فى مرمى بصرك. كما أن لديك فرصة أكبر للاستفادة القصوى من التغيرات الخارجية التى يمكنها - عن طريق المصادفة - أن تساعدك على طول الطريق.

www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

الصحة واللياقة

لا شك فى أن بمقدورك تحقيق المزيد إذا كنت فى حالة صحية طيبة. وعلى الرغم من ذلك، فلا يعنى هذا أنك بحاجة إلى لياقة بدنية مشابهة للياقة الأبطال الرياضيين، وصحة لا تشوبها شائبة حتى تنجح؛ فالصحة واللياقة أمور ذات صلة بالموضوع - لكن النجاح لا يتوقف عليهما، ومع هذا فإن بوسعهما أن يكونا عامل مساعدة ولا شك. ولكى تبلغ أهدافك سترغب فى الشعور بالارتياح تجاه جسمك وطريقة أدائه. وبقدر مساوٍ فإنك لا ترغب فى أن يتشتت انتباهك بسبب حالتك البدنية.

يمكن لـك أن تختـار تحسـين صحتك ولياقتـك باعتبارهمـا هدفين أساسيـين مـن بين أهـداف خطة حياتـك، وإذا كان هذا هـو الوضع فتذكـر أن الأمـر يشبه أى جانب آخـر من جوانـب التحسين الذاتى؛ فالعمـل على تحسين صحتك ولياقتك لابـد أن يتم من خلال خطوات آمنة وقصـيرة، أما التغيرات الكبرى والمفاجئـة - بخصوص النظام الغذائى أو التدريبـات البدنية - فيمكنها أحيانا أن تكون إيجابية إلى حد خطير!

www.ibtesama.com/vb

١٠ أسباب تجعل الحفاظ على الصحة هو الخيار الأذكى

١. **عش حياة أطول** - لا ندرك فى شبابنا طبيعتنا الفانية، ولكن الطريقة التى نعيش بها كل عام من حياتنا تؤثر على طول عمرنا. ولا يعد الوقت مبكرا للبدء بالتفكير تفكيرا صحيا، كما لا يمكن أن يفوت الأوان أبدا على ذلك مهما تقدمنا فى العمر! ضع الصحة على رأس جدول أعمالك.



www.ibtesama.com/vb

٢. **الأداء الأفضل** - لقد خُلِق الجسد الإنسانى ليتحلى باللياقة والكفاءة. وتكون الحياة أكثر متعة وإثارة حقا عندما تعمل جميع أجهزتك على خير ما يرام. لذا، فلتقرر أى جوانبك البدنية تريد أن تغيرها.

٣. **اجر أسرع** - لا بأس، فالصحيح أنك لا تتدرب من أجل سباق الماراثون، ولكننا جميعا بحاجة لقدرة طيبة على الحركة والانتقال، بدون مفاصل مخلخلة.

٤. **نم نوما أصح** - كلما زاد ما تمارسه فى صحوك من تمرينات بدنية - حتى ولو اقتصر ذلك على صعودك السلم بدلا من ركوب المصعد - فإن هذا يعنى أنك ستكون متعبا بدنيا فى الليل، وسوف تنام نوما أكثر صحة واكتمالا.

٥. **مظهر أفضل** - يبدو الأشخاص الأصحاء فى مظهر أفضل وأكثر نجاحا، سواء من ناحية شكل الجسم أو البشرة أو تألق وبريق الشعر - كيف تبدو لنفسك فى المرآة؟

٦. **اعمل بمزيد من الذكاء** - ستشعر بأنك أكثر تحكما بالأمور وأكثر يقظة وانتباها؛ فالعاملون الأذكياء ينجزون أكثر ممن سواهم وينصرفون للمنزل مبكرا، أو هذا ما نفترضه نظريا على الأقل.

٧. **اشعر بأنك أكثر تألقا** - إذا كنت تشع بالطاقة والنشاط والحيوية فلن ينتابك - على الأغلب - أى شعور بالإحباط، وحقيقة الأمر، ستظهر أنت وعالمك معا أكثر تألقا وبشاشة.

٨. **انس الطبيب** - نادرا ما تكون زيارة الطبيب أمرا ممتعا، لكن عندما تحظى بصحة طيبة سيقل ترددك على الأطباء ويندر احتياجك للعون الطبى.

www.ibtesama.com/vb

٩. حياة زوجية مستقرة - هذا الكتاب لا يتعلق بالمسائل الحميمية فى الحياة الزوجية، ومع هذا فإن تمتعك بحالة صحية أفضل ولياقة أفضل سيقلل من حاجتك لمثل تلك النوعية من الكتب والنصائح.

١٠. تجنب المرض - الأصحاء أكثر مقاومة للجراثيم والأمراض، لكن ما إن يتغلب عليك واحد منها فسرعان ما سوف تتبعه جراثيم أخرى.

تجنب المرض

مع الوضع فى الاعتبار أن تعداد البشر قد بلغ ستة مليارات نسمة، فمن السهل أن نفهم كيف ينتشر أى مرض كالنار فى الهشيم. ضع مجموعة من البشر قريبين من بعضهم البعض فى مدرسة أو مصنع أو مكتب وسوف يصبح تجنب انتقال الأمراض ضربا من المستحيل.

تتضمن الوسائل البسيطة لتجنب انتشار المرض تشجيع هؤلاء الذين يديرون مكان عملك على تهويته وتعريضه لقدر كبير من الهواء النقى العليل. إن مجرد فتح النافذة من شأنه أن يصنع اختلافا كبيرا، ومن المناسب أيضا إبقاء التدفئة فى درجة حرارة منخفضة بحيث تبقون فى ارتياح دون حالة القيظ الشديد بالداخل، كما أن هذا أمر طيب بالنسبة للبيئة عموما.

وأخيرا، إذا كنت أنت البطل - فى مكان عملك - الذى يكافح ويجتهد فى العمل حتى ولو كان مصابا بنوبات برد حادة، فتذكر أنك بهذا لا تفعل خيرا بل شرا؛ فمن الأفضل لك أن تلتف بألحفتك فى الفراش بمنزلك بحيث لا تعرض زملاءك لخطر العدوى!

www.ibtesama.com/vb

تفقد حالتك الصحية

هناك توازن صعب بين عدم الاكتراث لصحتك وبين أن تكون مُوَسوَسًا بالأمراض. إن الجسد الإنسانى مرن مرونة مدهشة، وقد خلقه الله بحيث يتحمل أصعب الظروف والأحوال، ويتغلب عليها، وكل ما عليك هو أن تدرك كيف أمكن لبعض الناس أن يواصلوا الحياة وينجوا بعد أيام من الاحتجاز تحت مبان منهارة، أو يتحملوا إصابتهم بجراح رهيبة - فما لم تكن تعيش حياة كلها مخاطر ومجازفات، فإن جسدك سوف يكون فى خدمتك طالما احتجت لذلك.

هناك عدد من الأمور البسيطة التى يجب أن تنتبه لها، بحيث إذا تغيرت فقد تكون علامات على أنك بحاجة لأن تتفقد حالتك الصحية بزيارة طبيب.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أمور صحية بسيطة يمكنك الاطمئنان بها على نفسك

١. **قف على الميزان** - زن نفسك كل شهر (وليس كل يوم!)؛ فمن شأن هذا أن يتيح لك أن تتنبه لأية تغييرات قبل أن تصبح ثيابك أكثر ضيقا عليك - أو أكثر اتساعا من اللازم.

٢. **انظر لنفسك فى المرآة** - إذا كانت عيناك حمراوين ومنتفختين فإنك على الأغلب بحاجة لمزيد من النوم. والنبأ السعيد هو أن النوم أرخص من الجراحات التجميلية بكثير، كما أنه أفضل لك كثيرًا.

٣. **تلمَّس الكتل والنتوءات** - أنت تعرف أين يمكن أن تحدث تلك الكتل الصغيرة والنتوءات. لذا، تلمَّس جسدك بانتظام ولا يساورك أى خجل من إطلاع الطبيب على أى شىء قد يقلقك وجوده.

٤. **تفقد بَوْلك** - ألقِ نظرة سريعة على قاعدة حمامك؛ فإذا كان لون بولك داكنًا بعض الشىء عن لون القش الفاتح فالأغلب عندئذ أنك لا تشرب ما فيه الكفاية من المياه.

٥. **تفقَّد الطباعة الصغيرة** - إن أى طباعة بحجم صغير سوف تفى بالغرض، فإن وجدت صعوبة فى قراءتها فلعلك بحاجة إلى نظارة طبية. ومن المفيد والمعقول تفقد قوة البصر من وقت إلى آخر.

www.ibtesama.com/vb

٦. قس نبضك - استرخ على أريكة مريحة، ثم قم بعد نبضاتك لمدة نصف دقيقة واضرب المجموع فى اثنين؛ فكلما اقترب نبضك من السبعين كان هذا أفضل.

٧. انفخ بالونات - لا تنتظر حتى يحين موعد أى احتفال لتنفخ بعض البالونات، بل تحدَّ أصدقاءك وانظر من مِن بينكم لديه نفس أطول للنفخ - فإذا كان الأمر أشق مما تتخيل، فاسأل نفسك لماذا.

٨. شم رائحة أنفاسك - إذا لم تكن الرائحة باللطف الذى توده فقد يعود السبب لأسنانك أو لثتك. لذا، فكر فى زيارة لطبيب الأسنان.

٩. الأمراض السرية - مهما كان سنك أو طبيعة حياتك، فاغفر لى تذكيرك بالأمراض السرية التى تشتمل على الأمراض الجلدية وكذلك التناسلية، واحذر كل الحذر من مخاطرها، واطلب المساعدة الطبية إذا ساورك القلق بشأن أى منها.

١٠. ماذا قلت؟ هل يتحدث الناس إليك بصوت منخفض أكثر من اللازم؟ اذهب لتفقد قوة سمعك.

الصحة العقلية

لعل مشكلات الصحة العقلية أقل وضوحا ولكنها الأكثر شيوعا، وعادة ما يكون من الأصعب اكتشافها لأنها تنمو وتتطور بمرور الوقت. إن الصحة العقلية المعتلة غالبًا ما تكون حالة من المبالغة أو الإفراط فى سمة بعنيها أو الحساسية العاطفية. وقد أصبح الأطباء أكثر ترددا هذه الأيام حيال تقديم تشخيص محدد بأن مشكلة ما تعد حالة كذا أو كذا؛ فهم يدركون أن المرض العقلى له أطياف متنوعة من المكونات

www.ibtesama.com/vb

والعناصر التى تتآلف معا لتشكل الأعراض.

إن كنت قلقا من أن طبيبك لن يتعامل معك بجدية فلتتذكر هذه الحقيقة البسيطة: إن حوالى ثلث إجمالى المرضى العقليين ممن ينشدون نصح الطبيب قلقون بشأن صحتهم العقلية - أو بتعبير آخر: لن يجد طبيبك أية غرابة على الإطلاق إذا أردت منه النصح حول صحتك العقلية.

الحفاظ على صحتك

ليس عليك أن تعمل وحدك من أجل الحفاظ على صحتك؛ فهناك الكثير من الأشخاص القادرين على مساعدتك، بل والمستعدين لذلك، وأحيانا بمقابل مادى. أغلب هؤلاء أنت تعرفهم بالفعل، ولكن إليك بعض النصائح لمساعدتك على التوصل لأفضل ما لديهم.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أشخاص يمكنهم مساعدتك للحفاظ على صحتك

١. **الطبيب** - إذا كنت تشعر بتوعُّك صحى بدرجة خطيرة فإن طبيبك هو الشخص الذى يجب عليك زيارته. وإن كنت من الانشغال بحيث لا تتمكن من المرور بالمركز الطبى القريب منك، أو حتى إن كنت محرجًا من الذهاب إليه، ففكر فى الذهاب لزيارة عيادة طبيب؛ فهناك الكثير من الأطباء الممارسين الذين يقدمون نصحا سريعا وموثوقا به، ويمكن تحمل تكلفتهم.

٢. **الطب البديل** - إن الأطباء هم الأشخاص الذين نفكر فيهم أولا، ولكن ماذا عن العلاج بالإبر الصينية والأعشاب وما شابه ذلك؟ لا تتسرع بالذهاب لأسهل وأوضح الحلول، بل قم بالاستكشاف!

٣. **طبيب الأسنان** - يخشى الناس من ألم الأسنان أكثر مما يخشون من معالجة أسنانهم، لكن زيارة طبيب الأسنان تساعدك بشكل دورى فى منع الألم. إذا كنت ترغب فى تحسين تقديرك لنفسك فإن الحفاظ على أسنانك نظيفة ولامعة يمكنه أن يحسن صورتك الذاتية بشكل سريع.

٤. **المعالج بالطرق الطبيعية مثل التدليك** - بينما ستجد الكثيرين

www.ibtesama.com/vb

مفرطين فى الحذر وينصحونك بعيش حياتك ببساطة وارتياح، فمن الأجدر التحذير بأن تتخلص من آلام وأوجاع العضلات المزعجة. إن المعالجين بالتدليك والأساليب الطبيعية هم نوع من توليفة كبيرة من المتخصصين القادرين على إبقاء جسدك فى حالة من الحركة السليمة.

٥. **طبيب العيون** - إن اختبار النظر لا يؤلم بالمرة، كما أنه يضمن الكشف عن أية مشكلات فى العين فى مرحلة مبكرة. وتذكر أنه حتى إن كان نظرك على خير ما يرام، فهناك أمور أخرى سوى ذلك بحاجة للتأكد منها. إذا كنت تستعمل الحاسوب فى العمل فإن صاحب العمل عادة ما يكون مسئولًا عن دفع مقابل الكشف الدورى على البصر.

٦. **الاستشارى** - تحدث حول المسائل والهموم الشخصية الكبرى مع متخصص بوسعه أن يزيح عن كاهلك هذه الهموم فى ومضة عين، وسوف تندهش لمقدار الأمور التى يمكنك أن تغطيها فى جلسات استشارة قليلة العدد.

٧. **المدرب الشخصى** - وهؤلاء ليسوا فقط من أجل الأغنياء والمشاهير؛ فجلسة أسبوعية مع أحد هؤلاء المدربين لا تكلف كثيرا، وتؤدى لاختلاف هائل فى لياقتك وفى تقديرك لنفسك، أيًا كان الموضع الذى تنطلق منه.

٨. **الأطعمة المعلبة** - "ليس كل ما تشتهى فيه خير لك": كم هى صادقة هذه العبارة المأخوذة عن إحدى أشهر المسرحيات الموسيقية للعصر الفيكتورى. تفكر فى أن الانزلاق فى نزوة لتناول الطعام الشهى المفضل لديك تضطرك لزيارة الطبيب بعدها.

٩. **الاهتمام بالمظهر** - إن مظهرا جديدا يمكنه أن يفعل العجائب؛

www.ibtesama.com/vb

فسوف يراك الناس مختلفا، وسوف تشعر بمزيد من الثقة كذلك.

١٠. أنت! - إن "صوتك الداخلى الخاص" هو حليفك الأكبر. لذا، استمع إلى أعماقك وحدسك وانتبه لما ينبعث عنهما من تحذيرات.

لا يمكنك أن ترجئ تمامًا الاهتمام بحالتك الصحية؛ فهناك العديد والعديد من الخبراء الذين يمكنك طلب مشورتهم، ولكن فى نهاية اليوم لا يكون أمامك سواك، وليس هناك من يمكنه أن يعرف حالتك أكثر منك؛ حيث إنك تمضى مع نفسك ٢٤ ساعة فى اليوم، ومن ثم فإنك أجدر إنسان بمعرفة ما تحتاج إليه حقًا.

الثقة

هناك الكثير مما يشعرك بمشاعر طيبة حيال نفسك أكثر من مجرد التحلى بصحة طيبة. وحتى لو كان جسدك فى حالة رائعة، يمكن أن تظل مفتقدا للثقة بالنفس. ويرجع هذا، جزئيًا، إلى أننا لا نرى أنفسنا على الدوام كما يرانا الآخرون. قد نتخيل، بطريقة ما، أن الآخرين أكثر استعدادًا وقدرة وكفاءة منا، ومن شأن هذا أن يفتت وينخر فى ثقتنا بأنفسنا وأن يدمر جهودنا لجعل حياتنا أفضل لنا.

إن العمل على تحسين ثقتك بنفسك يمكنه أن يؤثر بالإيجاب على جوانب أخرى عديدة من جوانب خطة حياتك، ويجعلها أقرب منالا. إن كنت تعمل على بناء ثقتك بنفسك فسوف تزيد كذلك من درجة مرونتك وتصير أكثر قدرة على الصمود فى وجه عثرات الحياة وسخافاتها. إليك بعض النصائح لمساعدتك على القيام بذلك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتكون أكثر ثقة بنفسك

١. **قدر الخجل** - فى أعماق كل منا إحساس بالخجل، وكل ما هنالك أن البعض يظهرونه بقدر أكبر من الآخرين. والاعتراف بهذه الحقيقة سوف يرفع من ثقتك بنفسك.

٢. **اعتد اعتلاء خشبة المسرح** - كثير من أشهر وأبرز المؤدين هم أناس يتصفون بالخجل، لكنهم يرتدون أقنعة الشجاعة. إن التمثيل أو الانضمام إلى جوقة هو وسيلة رائعة للإقدام على أداء دور مختلف حيث يمكنك أن تكون أكثر ثقة بنفسك.

٣. **لا تبالغ فى تواضعك** - لا تُخف منجزاتك بعيدا عن الأعين، بل اعرضها فى فخر، وافخر بما حققته فى حياتك حتى الآن.

٤. **تحمل المسئولية** - من المدهش أنه متى وقع شىء ما فإن الجميع ينتظر إقدام شخص آخر سواهم على تحمل المسئولية. اتخذ خطوة للأمام وسوف يتراجع جميع الآخرين للخلف. إذا كنت تتصرف بثقة فى النفس فإن الآخرين سيتعاملون معك بصفتك شخصًا واثقًا من نفسه.

٥. **ابدأ من جديد** - إذا كان هناك مكان واحد تُعامَل فيه بمهانة فلتجد سبيلا لأن تتوقف عن الذهاب إليه، وقد يعنى هذا تغيير عملك أو الانضمام لحلقة أصدقاء جدد.

www.ibtesama.com/vb

٦. **أخف إحساسك بالتوتر** - إذا بدأت محادثة ما بقولك إنك تشعر بالتوتر، فسوف يصنفك الناس فى خانة المتوترين، لكن ما دمت لم تُطلِع أحدا فأكثر الناس لن يدركوا ذلك.

٧. **تحدَّ نفسك** - تحدَّ نفسك بالقيام بأمر أكثر جسارة وجرأة من قدراتك الطبيعية، واجعل التصرف بشجاعة وجرأة عادة من عاداتك، وسوف تنمو بداخلك.

٨. **تقبل الكبوات** - إنك لن تنال الفوز طوال الوقت، وأحد فنون النجاح يتمثل فى مواصلة المحاولة. لذا، لا تفكر فى الإخفاقات وتُغذِّها، وإلا سوف تعيقك عن المضى قدما.

٩. **المحادثات الصغيرة لها أهميتها** - إن بدء محادثة دائما ما يكون أكثر صعوبة من مواصلتها - فليكن لديك مجموعة من الأسئلة التى يمكنك استخدامها لفتح حوار وحث الطرف الآخر على التحدث.

١٠. **ابتسم** - انظر فى المرآة؛ فإن كنت متوترا فستجد أنك لا تبتسم، لكن حاول التدرب على الابتسام والاحتفاظ به، لأنك إن ظهرت سعيدا فإن الناس سوف يستجيبون لك بقدر أعلى من الإيجابية، وهذا سيرفع من ثقتك بنفسك.

النظام الغذائى

يتم تشجيعنا دائما وأبدا على أن نتناول طعاما صحيًّا، كما تمتلئ المكتبات بالكتب الخاصة بالنظم الغذائية والحميات، والحقيقة أنك ستشعر بشعور طيب إن أكلت طعاما جيدًا، ومن المهم كذلك أن يكون غذاؤك متوازنا، ومع ذلك فمن الممكن أن يكون جزءا من هذا التوازن هو تلك الأطعمة السريعة أو المعلبة التى نستمتع بها بين الحين والآخر.

www.ibtesama.com/vb

البدانة كذلك يتم التأكيد باستمرار عليها من قبل وسائل الإعلام باعتبارها مشكلة- لكن المشكلات التى تتعلق بنقصان الوزن تحت المستوى الطبيعى ليست أقل خطورة، وإن كانت ليست معروفة أو مشارًا إليها إعلاميا بالقدر نفسه. إن وزنك واحد من مجموعة كبيرة من العوامل التى تؤثر على طبيعة شعورك - لكن لا تعول كثيرا على مسألة الوزن وحدها دون سواها.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أمور بسيطة لتحسين نظامك الغذائى

١. **الكثير من الماء** - إن نسبة ٧٠ بالمائة من أجسامنا تقريبا هى مياه، وهكذا فإنك بحاجة لأن تشرب كثيرا، وخاصة عندما يكون الطقس حارا أو حين تشعر بالسخونة. فلتكتسب عادة حمل زجاجة مياه معك وستجد أنك صرت تشرب أكثر.

٢. **راقب مستوى الدهون** - إن نظاما غذائيًّا يخلو تماما من الدهون هو أمر سيئ. ومع ذلك، فإن بعض أنواع الدهون أفضل من أنواع أخرى - فلتراقب ما تضعه فى فمك.

٣. **قطعة بدلا من اثنتين** - إن تقليل ما تتناوله من السكر المكرر يمكنه أن يساعدك على التحكم بوزنك. لذا، قلل كمية السكر تدريجيًّا ولن تلحظ على الأرجح الفارق فى المذاق.

٤. **لا تعاقر الكحوليات** - للكحوليات أضرار كثيرة، أهمها أنها ممتلئة بالسعرات الحرارية، وبالتالى لن تساعدك على إنقاص وزنك، كما أن الشراب يدمر الصحة والمخ والأعصاب. لذا، فكر قبل أن تقدم على ذلك، وتذكر حرمته فى جميع الأديان.

٥. **لا تُغفِل وجبة الإفطار** - إن الإفطار الجيد بمقدوره أن يهيئك ويشحنك بالفعل لما تبقى من اليوم، وتفويت وجبة الإفطار هو دعوة لأن تشرع فى التقاط الوجبات الخفيفة غير الصحية.

www.ibtesama.com/vb

٦. **لا تقتصر على طعام بعينه** - إن كنت تعتمد فى غذائك على الأطعمة الحيوانية أو تختار ألا تأكل أنواعا معينة من الأطعمة، فلتحرص على أن تحصل من نظامك الغذائى على كل ما تحتاج إليه.

٧. **أكثر من تناول الألياف** - إن الكثير من الأطعمة المصنعة والمستحضرة بها نسبة منخفضة من الألياف. فإذا أتيح لك الوقت لتناول وجبة جيدة، فلتكثر من إضافة الوجبات الخفيفة الغنية بالألياف.

٨. **كُلْ قليلا ولكن كثيرا** - كُلْ كلما شعرت بالجوع، لا لمجرد أنه قد حان وقت الغداء؛ فالكثيرون يفضلون تناول عدة وجبات صغيرة بدلا من ثلاث وجبات كبيرة يوميا - فهل يناسب هذا نمط معيشتك؟

٩. **كُلِ النيئ** - إن الفواكه والخضراوات النيئة والمكسرات تعد من أروع الوجبات الخفيفة والسريعة، وهى مشبعة أكثر من البسكويت، وغالبا ما تكون أرخص سعرا.

١٠. **تجنب التقاليع** - كل بضعة شهور تظهر حمية غذائية باعتبارها موضة جديدة. لذا، اعتمد بدلا من ذلك على التفكير السديد والحس العام، وعلى غريزتك وحدسك.

اللياقة

من السهل للغاية أن ييأس المرء من مسألة اللياقة البدنية، وهناك الكثير من الرياضات التى يمكن للمرء ممارستها، وكذلك صالات الألعاب التى يمكن زيارتها ونوادى الرياضة التى يمكن الانضمام إليها. والحقيقة أن اللياقة شأنها شأن كل شىء آخر: أى أن أفضل طريقة لتحسينها تكون بقدر قليل من التمارين والانتظام على ذلك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق سريعة لتكون أكثر لياقة

١. اصعد السلالم - ابدأ بأن تخرج من المصعد قبل طابقك بطابقين وتصعد ما تبقى على قدميك. وفى غضون أسابيع ستجد أنك تخطف درجتى سلم فى كل خطوة. إن صعود السلالم طريقة مثالية لصلابة القدمين والعجيزة.



www.ibtesama.com/vb

٢. **اذهب للعمل على قدميك** - ستندهش لمدى قلة الوقت الزائد الذى يحتاجه ذلك، وخصوصا إن كنت تعيش فى مدينة كبيرة مزدحمة. يمكن لميلين أن يأخذا منك من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة، وغالبا ما يكون هذا أسرع من استقلال الحافلة!

٣. **استغل وقت راحة الغداء** - فى ساعة زمن، يتاح لك الوقت للذهاب لممارسة السباحة، أو الركض أو مجرد التمشية فى المتنزه العام، ثم تناول شطائرك وابدأ فترة ما بعد الظهيرة منتعشا ونشطا.

٤. **مارس تمرين البطن ثم انظر** - تبين كم عدد تمرينات البطن التى يمكنك القيام بها خلال فترات الإعلانات التجارية على الشاشة الصغيرة، ويمكنك أن تستريح وأنت تشاهد برنامجك التليفزيونى المفضل، ثم تعود من جديد لممارسة التمرين.

٥. **اضحك بصوت عال** - إن الضحك مفيد لرئتيك. لذا، لا تكتف بالضحك بلا صوت، بل كن على طبيعتك واضحك بصوت مرتفع واطمئن، ولتجعل رئتيك تعملان حقًا؛ فللضحك منافع عديدة، كما أنه يجعلك سعيدا كذلك.

٦. **ازرع حديقة بيتك** - لعل أجدادك حافظوا على لياقتهم بمجرد القيام بعملهم وزراعة أرضهم. إن زراعة طعامك بنفسك هو تمرين بدنى رائع، ومن الممتع أن تأكل من زرع يديك.

٧. **نظف أرضية الحمام** - إن الاعتماد على الكثير من الحركة وأنت تقوم بالأعمال المنزلية يزيد من ضربات القلب ويمنح جسدك كله أثر التمرينات الرياضية. لذا، تعرف على قيمة التمرين البدنى المتمثل فى عملية التنظيف، وسوف تبدأ فى الاستمتاع بالأعمال المنزلية.

٨. **اقفز لأعلى ولأسفل** - هل تتذكر القيام بالقفز فى حصص

www.ibtesama.com/vb

الألعاب الرياضية المدرسة؟ إنها مفيدة لك إلى درجة مدهشة. اكتشف بأى مقدار من السرعة يمكنك القيام بمائة قفزة، وفى اليوم التالى حاول أن تقوم بالعدد نفسه بشكل أسرع!

٩. اهزم خصمك - كلا، أنا لا أنادى بالعنف! بل إن التنافس أو التسابق مع الأصدقاء - والذى تحكمه المودة - سوف يستنهض همتكما معا لتكونا أكثر لياقة. وليس من المهم أن يكون أيكما أقوى أو أسرع؛ فإذا صار كلاكما لائقا بدنيا فكلاكما فائز.

١٠. ابدأ الآن - توقف عن التفكير على طريقة أنك ستفعل هذا فيما بعد - ضع هذا الكتاب جانبا وقم ببعض التمرينات البدنية!

إن جسدك كنز ثمين - إنه البيت الذى تقيم فيه، وتنتقل به ويتيح لك القيام بكل ما تقوم به. كما أن له القدرة الرائعة على التعافى عندما يصاب بمرض أو جرح ما، وأيضًا له القدرة على التطور بحيث يمكنه تلبية متطلبات أى تغيير فى نمط حياتك؛ مما يعنى أنه سيتعافى بغض النظر عن الحالة التى تجد عليها جسدك فى الوقت الحاضر. فإذا أردت أن تحسن جوانب صحتك ولياقتك ونظامك الغذائى فالمرجح أنك تستطيع ذلك. وتذكر أنه من الأطيب والأرفق بجسدك - وكذلك من الأنسب لثقتك بنفسك - أن تأخذ الأمور بالتدريج: خطوة بعد خطوة.

www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

الضغوط

قد يكون بحثك عن التحسين مدفوعا بالضغوط التى يُلقى بها عليك نمط حياتك الحالى، وليس هناك مهرب من الحقيقة القائلة بأن الضغوط والتغيير دائمًا ما يصاحبان الإنسان فى مشوار حياته. ويعد الضغط أحد أهم الأسباب للتخلف عن العمل فى أيامنا هذه، وهذا مكلف بالنسبة لأصحاب العمل، كما أنه يمثل دمارا شاملاً لحياتك.

ويمكن لتغيير حياتك أن يزيد من تعرضك للضغوط، وهكذا فمن المهم أن تقضى بعض الوقت لتفهم كيف تدير هذا الأمر، كما أن إيجاد الوقت والتركيز لكى تضع خطة حياتك يمكن أن يضعك تحت ضغط إضافى – ولا مناص من تعرضك لشىء من الضغوط عند تنفيذ تلك التغييرات التى خططت لها. إن كل تغيير يمكنه أن ينطوى على ضغوط حتى ولو كان تغييرا بدافع داخلى منك.

ولابد أن يكون فهم المزيد عن الضغط، وكيف تكتشف علاماته، والأهم من ذلك كيف تقلل من مستوياته – لابد أن يكون هذا كله جزءًا لا يتجزأ من رحلة رسم خطة حياتك.

www.ibtesama.com/vb

ما هو الضغط؟

إن استجابتنا البدنية للضغوط طبيعية تماما؛ فقد كان أسلافنا أكثر قدرة على الهجوم أو الفرار إذا ارتفعت معدلات نبضات قلوبهم وشحذوا حواسهم، لكن المشكلة هى أن الإنسان فى عالم اليوم معرض لأن يهاجم من قبل التوترات والقلق أكثر من الوحوش الضارية.

على المستوى العاطفى، يمنحنا التعرض للضغوط دفعة حيوية عندما يتراكم علينا الكثير مما ينبغى أن نفعله وننجزه، كما أن بوسعه أن يوسع من نطاق منظورنا. وعلى الرغم من ذلك فالآثار السلبية له يمكنها أن تشتمل على فقدان الثقة، والغضب، والإحباط، والاكتئاب فى نهاية الأمر. والضغط يمثل بُعدًا واحدًا لسلامتنا العقلية، وجميعنا بحاجة للتعرف عليه ومحاولة التعامل معه.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لاستخدام الضغوط لصالحك

١. **اكسب السباق** – عندما تتنافس وتصمم على الفوز، فإن الضغط يحفز إفراز الأدرينالين، والذى بدوره يرفع من أدائك – كل ما عليك هو أن تتبين حقًا السباقات المهمة بالنسبة لك؛ أى تلك التى تحتاج للفوز بها حقًا.

٢. **اعمل وفقا لجداول زمنية محددة** – بما أنك قد وافقت على تلك المواعيد، فإن مواعيد التسليم النهائية تصنع ضغطا إيجابيا عند اقترابها، وتحضك على الفعل والحركة، وغالبا ما تنتج عملا أفضل عندما تصارع لإنجاز عمل ما قبل موعد محدد، لذا حاول أن تضع المواعيد النهائية الخاصة بك.

٣. **الحب** – إننا بحاجة لعلاقات قوية، وبصورة طبيعية يمكن للعلاقات العاطفية أن تكون مصدرًا للضغط. استخدم – أنت وشريك حياتك – الضغط الذى تشعران به لتخوضا غمار ما يهدد علاقتكما.

٤. **الكر والفر** – دُون تلك الاستجابتين المدمجتين فى تكويننا الإنسانى على المستوى الحيوى والكيميائى، ما كان بمقدورنا أن نكون مستعدين جيدا للتعرف على المخاطر الحقيقية والهرب منها – ولست مضطرا لاستخدام الضغط إن كنت مهددًا،

www.ibtesama.com/vb

فذلك يحدث تلقائيا.

٥. **الازدحام المرورى** - يمكنك بالطبع أن تتقبل التأخير بسبب الازدحام المرورى، وأن تستمتع إلى الموسيقى. لذا استغل هذا الوقت للقيام بشىء ما إيجابى وباعث على الاسترخاء ومفيد؛ وإن لم تفعل فستكون تجربة مفعمة بالضغوط.

٦. **ضغط العمل المفرط** - إذا كانت أعباء العمل المفرطة تثقلك بالضغوط وأنت تدرك هذه الحقيقة، فيمكنك القيام بأمر ما حيال ذلك؛ حيث يمكن لأعباء العمل أن تنمو وتتزايد حتى دون أن نلاحظها، غير أن الإحساس بالضغط يشير إلى ذلك ويظهره عندما تصل إلى مستوى حرج. لذا، انتفع بالضغوط بوصفها علامة إنذار على أنك تقوم بما هو أكثر من اللازم.

٧. **كن بطلا** - إنك تسير على طول طريق بينما يجرى طفل صغير على الطريق نفسه فى مواجهة السيارات. إن استجابتك لهذا الضغط المفاجئ هى ما يمنحك القوة لتلتقط هذا الطفل قبل أن يصل إلى نهر الطريق.

٨. **الضغط الجيد أمر صحى** - أظهرت الدراسات أن جسدك ينتفع من التعرض لبعض الضغوط. وبتعبير آخر إنك ربما تصبح على درجة من الاسترخاء والتقاعس تحول بينك وبين ما فيه نفع لك. لذا، تعلم كيف تدير وتنظم الضغوط الإيجابية.

٩. **تذكر المزيد** - إن الأحداث التى تمثل ضغوطا يسهل تذكرها دون سواها، ويفلح المشهد بطريقة ما فى طبع نفسه فى ذاكرتك. ومن بين منافع الاستجابة للضغوط أن تتعلم من أخطائك بوتيرة أسرع.

١٠. **أعد تأمل هدفك** - إذا كنت تواصل الاجتهاد والكدح دون نجاح يذكر، فلتستخدم الضغط كوسيلة تحفيز لتتوقف قليلا وتفكر

www.ibtesama.com/vb

من جديد، ولا تسمح للضغوط بأن تستهلك طاقتك؛ بل تعامل معها كعلامة على مراجعة الأمر وتأمله من جديد؛ لا على أنها علامة تهدد نجاحك.

لماذا تصيبنا الضغوط بالإرهاق والإجهاد؟

لا يوجد فى المواقف نفسها ما يجلب الإرهاق والإجهاد، فهى تحدث ببساطة - لكن الإجهاد ينتج عن طريقة استجابتنا لتلك المواقف. يمكن لشخصين يقودان سيارتيهما أن يجدا نفسيهما فى نقطة ازدحام مرورى، مع احتمال أن يصل كل منهما إلى العمل متأخرا ثلاثين دقيقة. عندئذ، بالنسبة لأحدهما، يمكن لهذا أن يكون مدعاة للإحباط والضغط النفسى، أما الآخر فيقرر أنه ليس بوسعه أن يغير من الازدحام المرورى، وهكذا يدير أسطوانة تبعث على الاسترخاء ويستمتع بفاصل موسيقى لم يكن يتوقعه.

يمكن أن ينشأ الضغط النفسى والإجهاد عندما نشعر بأننا عاجزون عن تغيير الأمور التى تؤثر على حياتنا؛ فالمزارع قد يشعر به بسبب الطقس السيئ، وأحد رجال الأعمال قد يشعر به بسبب البيروقراطية، وقد نشعر به جميعا بسبب المشكلات المنزلية.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق للحد من خطر الضغط النفسى

١. خصص وقتا - لا تكن شهيد الظروف لأى سبب من الأسباب، بل احرص على أن تخصص وقتا كل أسبوع (أو حتى كل يوم) لنفسك وتقوم بأى شىء تستمتع به.

٢. قدّر التنوع - كل منا مختلف عن الآخر، والقيم ووجهات النظر تتشكل وفقا لثقافتنا وتجاربنا. لذا، لا تشعر بالخجل أو الإحباط إن لم يتفق معك الآخرون، بل حاول أن تتفهم وجهات نظرهم هم أيضا.

٣. قدّر جوانبك الطيبة - لا تأخذ الأمور التى تتفرد بها كأنها مسلمات بديهية، بل احتفل بنقاط قوتك وميزاتك.

٤. تقبل جوانبك السيئة - الحق أنك يجب ألا تدعوها بالجوانب السيئة، انسها وركز، بدلا منها، على مواطن قوتك وخصالك الحميدة.

٥. حسّن علاقاتك - ترى بعض الأبحاث العلمية أن علاقاتنا العاطفية والإنسانية من أسباب احتفاظنا بعقلنا وتوازننا. لذا، حسّن علاقاتك مع المحيطين بك.

٦. اكسب الصداقات - لقد عاش أسلافنا فى جماعات وعشائر تتقاسم كل شىء، ومن طبيعتنا أن نكون جزءا من جماعة؛

www.ibtesama.com/vb

لهذا السبب يمكن للوحدة أن تكون مدمرة. لذا، قدِّر الأصدقاء الصالحين.

٧. **سامح وصالح** - لا تسمح للخلافات بأن تتمادى وتلتهمك، اسع دائما للتوصل إلى حل سلمى ثم واصل المضى قدما.

٨. **اطرد الحسد** - هناك على الدوام شخص آخر بالقرب منك يبدو أنه يلقى حظا أطيب من حظك، ومع ذلك فإن الحسد لن يحسن من نصيبك أو قدرك. لذا فلتطرد المشاعر السلبية وتتخلص منها، وركز بدلا من ذلك على ما تحظى به.

٩. **العقل السليم فى الجسم السليم** - إذا كان جسدك صحيحا ومعافى فسوف يكون أشد مقاومة لجميع الأمراض بما فيها الإجهاد الناشئ عن الضغوط.

١٠. **المستقبل يبدأ الآن** - لا يمكن لأحد أن يعيد عقارب الساعة إلى الوراء، واستعادة حوادث الماضى وقراراته وتذكرها على الدوام لا يجلب لك إلا المرض والوهن. لذا، تقبل الماضى وواجه المستقبل.

انتبه للضغوط

لا يستجيب الجميع للضغوط بالطريقة نفسها وعلى النحو نفسه، مما يجعل من الصعب تبين متى يكون أحدهم متعرضا للضغوط بقدر أكبر من اللازم، ومع ذلك فهناك الكثير من الأعراض التى تمنحك إشارات إلى أن الضغوط التى تنهكك قد صارت مشكلة حقيقية، أو ربما الأهم من ذلك أنها صارت مشكلة لدى أحد المحيطين بك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ علامات على وجود الضغوط - وكيفية مواجهتها

١. **عدم القدرة على النوم** - بوجود مشكلة ما فى عقلك يمكن للنوم أن يكون مطلبا عسيرا. وإحدى العلامات التقليدية على التعرض لضغوط مفرطة هى أن تصحو فى الساعات المبكرة وعقلك يطن بالمشاغل والأسئلة. لذا، حاول أن تضع المشكلات جانبا عند وقت النوم.

٢. **نوبات الصداع** - إنه آخر شىء تحتاج إليه، ولكنه يصل على كل حال: رأسك يؤلمك وتشعر بالتوعك وتشعر بأنه من المهم أن تصارع وتواصل. وقد تقدم المسكنات العون، ولكن لعلك بحاجة إلى أن تستقطع وقتا للتفكير.

٣. **تعرق راحتى اليد** - يبدو كما لو أنك تتوقع حدوث أمور رهيبة طوال الوقت. لذا، فلتفهم أن هذا أمر طبيعى فى بعض الأحيان، على سبيل المثال: قبل أن تتحدث على الملأ. عليك أن تعرف أن هذا عرض من أعراض الضغوط، ولتكتشف السبب الذى أدى إليه.

٤. **الأمعاء السيئة** - من المدهش أن جهازك الهضمى هو - بدرجة كبيرة - مؤشر قياس لمستوى الإجهاد والضغوط، بدءًا من آلام المعدة أو الإسهال أو الريح. وبهذه الطرق تعرب أمعاؤك عما

www.ibtesama.com/vb

يقلقها بسرعة. لذا، عندما تكون متوترا ومثقلا بالضغوط فغالبا ما تأكل بسرعة. حاول أن تتباطأ فى الأكل وأن تخصص وقتًا لتناول الوجبات

٥. **الضعف الجنسى** - وهو أمر يخص الرجال المتزوجين، ولكن من المهم الإشارة إليه طوال الوقت. فانشغال عقلك لا يساعدك على إنجاز واجباتك الزوجية، وقلقك بهذا الشأن قد يزيد من سوء المشكلة، ولكن طبيبك قد يكون قادرا على تقديم العون لك.

٦. **الحكة والطفح الجلدى** - الطفح الجلدى وحتى مجرد ميل البشرة للاحمرار طوال الوقت، غالبا ما ينشأ عن الضغوط. إذا كان هذا يؤثر عليك، فحاول ارتداء ثياب واسعة؛ فمن شأن هذا إشعارك بالارتياح.

٧. **آلام الصدر** - غالبا ما تجعلك الزيارة المذعورة إلى المستشفى تدرك أنك - على الرغم من عدم إصابتك بأزمة قلبية - يجب أن تتصرف بطريقة ما حيال مستويات الإجهاد والضغط عندك. فى مثل هذه الحالة، قد يضطلع جسدك بالمسئولية ويصيح طلبا للمساعدة نيابة عنك.

٨. **المشاكسة** - الأشخاص المجهدون يمكن أن يكونوا صحبة سيئة للغاية، ولا شىء يبدو مناسبا أو طيبا بالنسبة لهم، وسرعان ما يشتكون. لذا، لاحظ كيف يستجيب الناس لك: هل يجعلهم إجهادك وضغوطك مشاكسين ومتذمرين معك؟

٩. **آلام الظهر والكتفين** - عندما تكون عرضة لضغوط كثيرة، يميل جسدك إلى الانقباض والتصلب بدلا من الاسترخاء. ويعد التدليك نافعا، ولكنه - مثل كل المعالجات - يتعامل مع العَرَض وليس مع المرض.

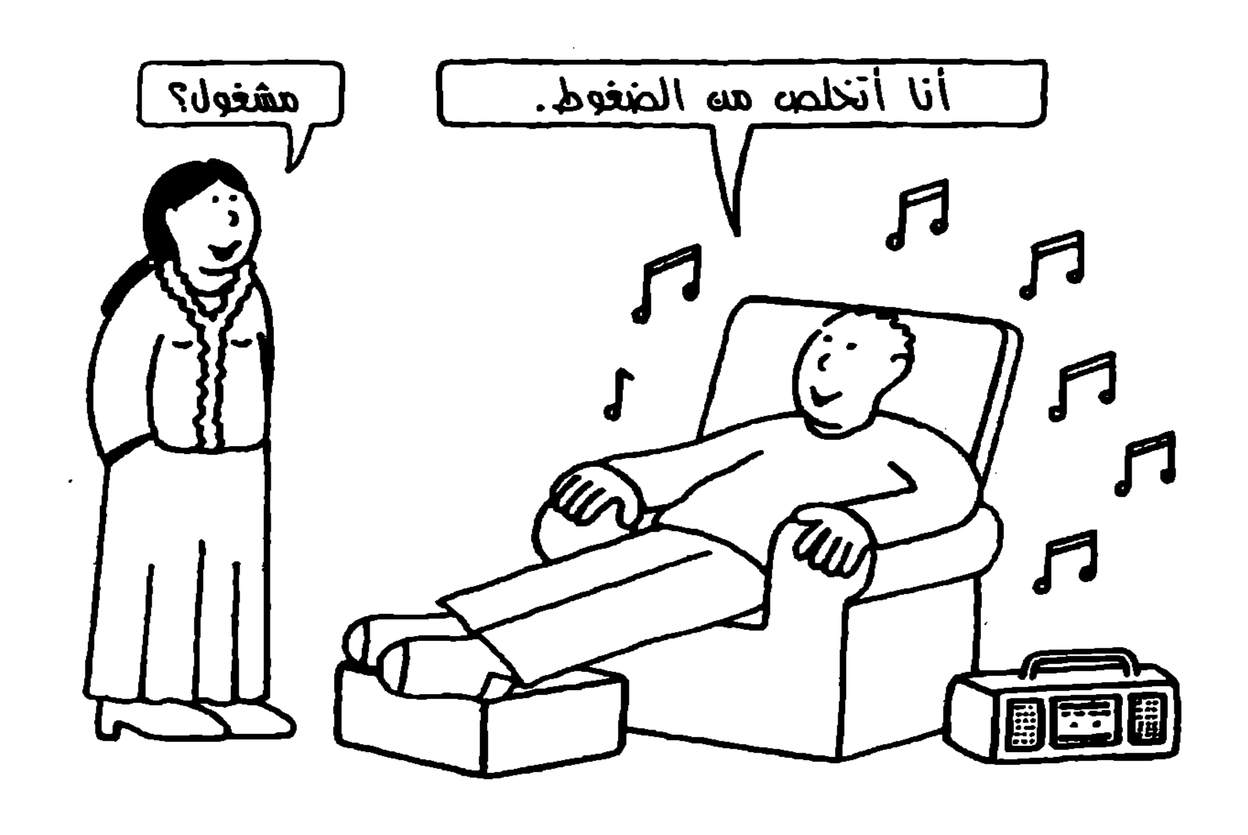
www.ibtesama.com/vb

١٠. **النوم باستغراق كالأطفال** - يمكن للإجهاد والضغوط أن تبقيك ساهرا، ويمكنها أيضا أن تجعلك تشعر بالتعب والإرهاق طوال الوقت، والنوم هو طريقة جسدك لنيل الراحة - فإن كنت بحاجة إلى الكثير من النوم، فلتدرك الإنذار الذى يوجه إليك.

تقليل الضغوط

ينطوى فن تنظيم الضغوط والتعامل معها على أن تشعر بأنك ممسك بزمام الأمور، ومن المهم ألا تثقل كاهلك بقدر مفرط من الالتزامات بحيث تشعر بأنك منهار ومغمور بها جميعا، ويمكن لهذا أن يكون عسيرا عندما تكون فى قلب المشكلة - إليك بعض الطرق المعروفة وغير المعروفة لتحقيق هذا.

www.ibtesama.com/vb



www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق بسيطة لتقليل الضغوط

١. **كن واقعيًا** - إذا انطلقت لتنجز الكثير والكثير فلن تنال إلا الشعور بالإجهاد والضغوط، والأسوأ من هذا أنك سوف تنسى الاحتفال بما أنجزته وذلك لأنك ستنشغل بتقريع نفسك على ما لم تستطع إنجازه.

٢. **فوّض العمل للآخرين** - ادفع إلى شخص آخر بالمهمة التى تقلقك؛ من شأن هذا أن يوتر الشخص الآخر، لكنه سينهض بها وسوف تشعر بأنك أفضل.

٣. **ثبت إيمانك** - المؤمنون من الناس غالبا ما يجدون راحتهم فى اللجوء لمعتقداتهم وقت الأزمات على الأخص، فثبت إيمانك بقلبك.

٤. **احصل على وقت فراغ** - من المفارقة - أحيانا - أنك كلما عملت وقتا أقل زاد ما يمكنك إنجازه. لذلك، احرص على قضاء إجازات طيبة.

٥. **كن مبتكرا** - هناك طريقة مبتكرة للقيام بأكثر الأمور، وكل ما عليك هو أن تخرج عقلك من الأطر المألوفة وتجعله يدور ويطير على حريته قليلا. وأيًا كان ما يرهقك ويحملك بالضغوط، انظر إن كان بوسعك أن تجد سبيلا لتجنبه.

www.ibtesama.com/vb

٦. **ازرع الزهور** - إن أعمال البستنة علاج رائع؛ فالبذور تتحول إلى نبتات صغيرة، ثم تتبرعم جميعها كل فى وقته - ولا يمكنك ببساطة استعجالها ودفعها للنمو دفعا.

٧. **اشتر الألعاب** - لا يجب عليك أن تكون طفلا لكى تلعب؛ فهناك ألعاب للراشدين من بينها السيارات الرياضية والقوارب، ولكنك لست مضطرا لأن تكون من أصحاب الملايين لتحظى ببعض الألعاب. تُرى، كم من السنوات مرت منذ طيرت طائرة ورقية آخر مرة؟

٨. **احرص على لياقتك** - لقد سبق أن أشرنا لهذا، ولكن لابد من ذكره مجددا: إذا ما كنت تتمتع باللياقة وتشعر بشعور طيب فسوف تكون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط بمزيد من الكفاءة.

٩. **المشاركة** - لا يعنى هذا أن تزعج المحيطين بك بمخاوفك وتوتراتك! ومع ذلك، فالتحدث بشأن الأمور التى تشكل ضغوطا عليك مع شخص محل ثقة يمثل عونا كبيرا لك.

١٠. **استمتع بالقراءة** - طالما كانت للقراءة القدرة على بعث السكينة والهدوء فى النفس. لذلك، احرص على أن يكون هناك مكان للقراءة فى حياتك، وسيكون من الأفضل لو كان بوسعك أن تقرأ باستمتاع؛ فالقراءة تخلق عالما يمكنك أن تجد فيه المهرب والملاذ لترتاح بين الحين والآخر.

هناك أيضا طرق سيئة للتقليل من الضغوط، وتلك الطرق فى حقيقة أمرها ما هى إلا مخدر أو مسكن للألم وليست حلا جذريا للمشكلة، وحين يتلاشى تأثيرها غالبا ما تشعر بحال أسوأ مما كنت عليه من قبل. وللأسف الشديد، تجد الأشخاص المثقلين بالضغوط هم الأكثر استهلاكا للمواد الضارة والمحرمة من قبيل الكحوليات والتبغ.

www.ibtesama.com/vb

النوم والضغوط

هل تعلم أن الحرمان من النوم تم اعتباره نوعا من التعذيب وفقا لاتفاقية جينيف؟ وعند تحدثك مع متخصصى الصحة العقلية سيخبرونك أن النوم هو العامل الأكبر فى التعافى والشفاء السريع. وكثيرا ما يكون الإرهاق الشديد هو العامل الأهم فى الانزلاق إلى حالة الاكتئاب. ويعتبر الحصول على قسط كاف من النوم أحد العلاجات الشافية بالغة الأثر للتخلص من الضغوط.

إننا جميعا بحاجة لأن ننام، ولكن إذا كانت الضغوط تبقيك ساهرا، فإليك عشر نصائح لمساعدتك على هزيمتها.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتتأكد من الحصول على قسط كافٍ من النوم

١. **اختلاف مواعيد اليوم**- إنها لحقيقة أن من يستيقظون باكرا تخور قواهم فى منتصف المساء! أما من يستيقظون متأخرًا فيسهرون فى الليل والناس نيام. إذا كان لديك نمط نوم مختلف عن نمط نوم شريك الحياة الذى تقاسمه الفراش فلتتقبل الاختلاف، وليخلد كل منكما إلى الفراش فى مواعيد مختلفة.

٢. **اشرب اللبن** - فهو يحتوى على الحامض الأمينى الذى يعمل على تهدئة العقل. ولهذا السبب دائما ما كان جدودنا يشربون كوب لبن ساخن قبل أن يخلدوا إلى النوم فى المساء - فى هذه المسألة، الجدات يعرفن أفضل من الجميع.

٣. **لا تمارس الرياضة البدنية فى المساء** - بعيدا عن الأبطال الرياضيين وعاداتهم المنتظمة، فإن رفع نبضك فى صالة الألعاب الرياضية فى وقت متأخر من اليوم يمكنه أن يجعل نومك أكثر صعوبة.

٤. **قلل الإضاءة** - لقد اعتدنا أن نستيقظ فى وجود الضوء. جرب فى المساء استعمال إضاءة هادئة - وأغلق التلفاز كذلك.

٥. **تجنب تناول القهوة** - إن تناول ثلاثة أقداح من قهوة

www.ibtesama.com/vb

الإسبريسو بعد تناولك للعشـاء ستبقيك ساهرا تهمهم وتتقلب حتى الساعات الأولى من الصباح. لذا، جرب الابتعاد عن تناول القهوة فى المساء.

٦. **املأ حوض الاستحمام** - استغرق وقتًا طويلًا وطيبًا فى الماء الدافئ على ضوء الشموع الهادئ، بينما تستمع لموسيقى ناعمة، وستكون محظوظا إن قاومت النعاس حتى تنهض من حمامك وتذهب إلى الفراش.

٧. **نظم سطح المكتب** - إذا كانت هناك أمور كثيرة تشغل عقلك، فلتراجعها قبل أن تخلد إلى الفراش، وضع بعض الأولويات لصباح الغد؛ وسيجعلك هذا تتوقف عن القلق.

٨. **غيّر أغطية الفراش** - ليس هناك شىء مطمئن ومهدئ أفضل من ملاءات سرير قطنية نظيفة وناصعة.

٩. **أغلق باب الغرفة** - من الأسهل علينا أن نروح فى النوم لو كان المكان أهدأ، أما إذا كنت قد أدرت غسالة الملابس لتعمل فى الليل، فلن تستمتع بنوم هادئ.

١٠. **افتح النافذة** - يحتاج جسدك للدفء والراحة تحت الأغطية، وأن تتنفس الهواء الطلق. وإذا كنت قلقا بشأن الأمان فاحصل على مقبض لإغلاق النافذة من ناحيتك، بحيث يتيح لك تأمين النافذة.

إن المكان الذى تنام فيه مهم أيضا. سوف تلاحظ أنك فى حالات السفر، وخصوصا إذا سافرت وحدك، قد يصبح من العسير عليك النوم فى فراش غريب؛ وذلك لأننا - فى أعماقنا - نميل للنوم فى المكان الذى يدرك عقلنا الباطن أننا فى أمان فيه.

إذا كانت لديك بعض الأمور الروتينية التى تقوم بها عند وقت النوم، فحاول أن تتبعها حتى عندما تكون بعيدا عن منزلك، كما أنه من

www.ibtesama.com/vb

المفيد أن تأخذ معك شيئا من البيت قد يساعدك على النوم. وليست هناك غضاضة بالمرة فى أن تكون محتفظا بدمية الطفولة وأنت فى سن الثلاثين، وبالتالى لا بأس على الإطلاق فى أن تدسها بداخل حقيبتك عندما تسافر.

يمكن للضغوط أن تبقيك ساهرا، ويمكنها أيضًا أن تكون تحذيرا من أنك تقوم بما يفوق طاقتك؛ فقد تحد الضغوط من طاقتك وقوتك وصفاء تفكيرك الذى تحتاج إليه للتعامل مع المشاق والمخاطر. لذلك، تعامل بعناية مع ضغوطك، فى كل صورها ومظاهرها؛ فمن شأن إدارتك لها أن تسهل حياتك وتتيح لك أن تستمر خطتك على مسارها الصحيح. وتذكر أننا جميعا بحاجة إلى شىء من الضغوط، ولكن تكمن المهارة فى أن ندرك متى تبدأ الضغوط فى إيذائنا، وتتوقف عن مساعدتنا.

www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

دنيا العمل

إن الغالبية العظمى من البشر عليهم أن يعملوا لكى يتمكنوا من العيش. ومهما كانت التغييرات التى تخطط لإجرائها، فإن خطة حياتك – ولا مناص – سوف تشتمل على مسألة كسب الرزق؛ فقليلون من الناس من يتمتعون برفاهية الكفاية المالية بحيث لا يتوجب عليهم أن يعملوا. ولأننا شديدو الاعتماد على وظائفنا فإننا نتزع لأن نحب وظائفنا ونكرهها فى الحين نفسه. وشأن صاحب العمل فى ذلك شأن أمهاتنا وآبائنا معنا ونحن أطفال صغار؛ حيث إنه يزودنا بالغذاء اللازم لنا، وهذا قد يصعب علينا الإحساس بأننا ممسكون بزمام الأمور.

بينما تتقدم فى قراءة هذا الكتاب، سوف تجد أنه يتعامل مع كل جانب من جوانب الحياة بمعزل عن بعضها البعض، وسوف تلاحظ كيف أنها جميعا تتوافق وتتلاءم مع بعضها البعض؛ فأنت بحاجة لصحتك حتى تستطيع أن تعمل، وأنت بحاجة لعملك حتى تجنى المال. وهناك جوانب أخرى من خطة حياتك سوف تساعك على إقرار الطرق التى تنفق بها ذلك المال.

ومع ذلك فلابد أن يشغل عملك حيزا له شأنه من حياتك الواعية (حياة نهارك)، وهكذا فمن المهم أن تستكشف هذا الحيز بمزيد من العمق. ولنبدأ بتلك المضايقات والإزعاجات، والتى إذا أهملناها دون أن نتعامل معها يمكن أن تهزمنا حقًا.

www.ibtesama.com/vb

١٠ مضايقات شائعة فى أماكن العمل وسبل التعامل معها

١. **العمل غير مشبع لنا** - قد يكون هذا واحدًا من دوافعك وراء شراء هذا الكتاب. هل سبق لك أن سعيت وراء الحصول على ترقية أو وظيفة أفضل؟

٢. **رئيسى فى العمل لا يقدرنى حق قدرى** - قد يكون من العسير عليك أن تمضى قدما إلى الأمام، لذا، لماذا لا تنظر إن كان بوسعك أن تؤثر على الآخرين وتكسب سمعة طيبة! سيهتم رئيسك بك إذا سمع الآخرين يقولون عنك ما تريد منه أن يسمعه.

٣. **المقصف بشع ونحن بعيدون عن المدينة** - هل أنت الوحيد الذى لا يروق له طعام المقصف فى أماكن العمل من فطائر وبطاطس مقلية؟ اجمع فريق دعم حولك، وحاولوا أن تقنعوا المسئولين بتحسين تلك الخدمة.

٤. **رئيسى فى العمل ليس مصدر إلهام لى** - لعل رئيسك يحتاج إلى دعمك لتحقيق اللازم. لذلك، شجعه على أن يفوض إليك المزيد من المهام والأعمال؛ فمن شأن هذا أن يجعل العمل أكثر إثارة ويجهزك للترقية.

٥. **العمل قد تغير** - تتطور المؤسسات والشركات، وأحيانا

www.ibtesama.com/vb

تبتعـد عن المناطـق التى كانت تثير اهتمامك فيمـا قبل، أو لعل اهتماماتك هى التى تغيرت خلال هذه السنوات. لذلك، تبين ما الذى قد تغير فجعل العمـل أقل إثارة للاهتمام؛ فربما تستطيع القيام بأمر ما حيال ذلك.

٦. **إننى أكره المكاتب المفتوحة المشتركة بلا فواصل** - هذا أمر من الصعب تغييره، ولكن فى بعض الأحيان يكون تحريك مكتبك قليلا من هنا إلى هناك، أو طلب أشياء قليلة يمكنه أن يمنحك الخصوصية التى تفتقدها.

٧. **زملائى لا يقدروننى حق قدرى** - اعثر على شخص تثق به وأطلعه على قلقك هذا؛ فقد يكون السبب ناتجًا عن أمر تقوم به، أو الأكثر أن يكون الأمر فى معظمه من وحى خيالاتك. لذلك، احصل على الدعم أو اعمل على حل أية مشكلات.

٨. **السياسات هنا رهيبة** - اسأل نفسك لماذا لشركتك هذه الانتماءات السياسية الصارمة: ما هذه التوترات؟ وكيف يمكنك المساعدة فى التلطيف من حدتها؟

٩. **إننا جميعًا هنا فاشلون** - أكثر الشركات فيها من يتسمون بالخسارة والفشل. من الأفضل أن تتجاهل هؤلاء، فتحديهم سيقودك معهم للأسفل.

١٠. **لا سلام ولا سكينة** - إذا كنت تتعرض للمقاطعة والإزعاج باستمرار، فلِمَ لا تضع نظاما للعلامات والإشارات يسمح للآخرين بأن يدركوا أنك بحاجة للسلام والسكينة. ولو وضعت قدحا بلاستيكيا مقلوبا فوق شاشة جهاز الكمبيوتر الخاص بك سيفعل هذا الأثر، مع الوضع فى الاعتبار أن تكون قد شرحت هذه العلامة ومغزاها للجميع. استخدم تلك الحيلة بقدر معقول واحرص على إخبار من حولك عن سبب وجودها.

www.ibtesama.com/vb

نحن وهم

من السهل بمكان الانزلاق إلى عقلية الضحية وإلقاء اللوم على أصحاب العمل على كل شيء يحدث لنا؛ فربما يكون لرئيسك، أو ربما لرؤسائهم، مستهدفات لابد من تحقيقها، وميزانية لابد من الالتزام بها، وأشخاص لابد من الحفاظ على حماسهم وسرورهم وإنتاجيتهم. على كل شخص أن يتحمل بعض المسئولية حيال ما يجرى فى مكان العمل، حتى أنت نفسك!

ومع ذلك ففى بعض الأحيان، تقع بعض المواقف غير السليمة فى العمل، وقد يضطرك هذا إلى أن تلعب دور فاضح الأشرار: وتشمل تلك الأفعال التعرض للمضايقات، أو السرقة، أو تعريض حياتك للخطر. من المهم أن تتبنى طريقة عملية ونفعية فى أماكن العمل ولا تنزلق إلى معارك حول صغائر وتوافه الأمور. وبالقدر نفسه، فإننا جميعا مسئولون عن أمان وسلامة هؤلاء المحيطين بنا، كما أن التغافل عن خطر كبير ليس من الحكمة فى شيء.

إدارة رئيسنا فى العمل

إن رؤساء العمل فى مكانة تعلوك من السلطة والمسئولية، ولكن بالقدر نفسه، لا يمكنهم النجاح بدونك. إليك عشر طرق سهلة لتتأكد من أن رئيس العمل يعقد معك أفضل اتفاق ممكن.

www.ibtesama.com/vb



www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق إيجابية للتعامل مع رئيسك فى العمل

١. **اتفقا على الأهداف وسجلها كتابة** – لا تعتمد على أن الأشخاص سوف يتذكرون ما تم الاتفاق عليه؛ فما أسهل النسيان! لذا، احرص دوما على أن تسجل وتؤكد على ما تم الاتفاق عليه بالكتابة، حتى ولو كان عبر البريد الإلكترونى.

٢. **تعرَّف عليه جيدا** – ليس عليك بالضرورة أن تعرف رئيسك معرفة حميمة، ولكن أعرفه معرفة طيبة بما يكفى لأن تدرك ما يميل إليه وما ينفر منه، وتدرك مخاوفه وآماله. فإذا فهمت دوافعه وحوافزه، فستعرف كيف تتعامل معه وتدير علاقتك به.

٣. **كن واضحا وصريحا بشأن طموحك** – حتى ولو كان جل ما ترغب فيه هو أن تبقى حيث أنت، فلابد أن يتم توصيل هذا الطموح له ببساطة ووضوح؛ فرئيسك فى العمل يستحق أن يعرف ما ترغبه.

٤. **اجعل حياتك سهلة** – ليس هناك بديل عن تنفيذ ما طلبه منك رئيسك، فى الوقت المحدد وبالمعايير المتفق عليها؛ لأنه إن لم يجد رئيسك الفرصة لمطاردتك بالأوامر فسيضطر للثناء عليك.

٥. **احم ظهره** – الجميع يرتكب الأخطاء، وإخراج رئيسك من

www.ibtesama.com/vb

مأزق يمكنه أن يكسبك أفضل المكاسب، وإياك أن تزج به إلى تلك المآزق.

٦. **قدم له معلومات مفيدة** - أحيانا يكون من الصعب أن تبقى أذنيك مفتوحتين للواقع بينما يكون عقلك شاردا بين السحب، بل ينبغى أن تسجل بعض المعلومات المهمة والمفيدة، وتقدمها لرئيسك؛ فإن ذلك سيضعك على أول قوائم المكافآت.

٧. **لا تردد الحكايات** - على الرغم من أن تبادل المعلومات يعد أمرا طيبا، فإن ترويج الشائعات حول الزملاء يعد أمرا سيئا، إلا إذا كانوا فى حالة سيئة من الإهمال وانعدام الكفاءة.

٨. **تذكر يوم ميلاده** - مهما كان رئيسك فى العمل صعب المراس فهو إنسان أيضًا. لذلك، تذكر التواريخ السنوية المهمة فى حياته وسوف يعاملك بالمثل.

٩. **تحلَّ بالمرونة** - أحيانا، وخاصة فى المؤسسات الكبرى، يكون عليك أن تتحلى بالمرونة فى المواقف العسيرة عندما لا تمتلك صورة شاملة عن الوضع، ومتى يتوجب عليك أن تتقبل الوضع ولا تتحداه.

١٠. **امنحه مساحة كافية** - إن تحديات عملك وأهدافه ما هى إلا جانب واحد من عبء العمل الملقى على كاهل رئيسك. لذلك، كن لطيفا ولا تستول على وقته وحياته، امنحه الوقت لأن يفكر فى إستراتيجية المؤسسة وأن ينفذها.

انظر للأمور بعينى رئيسك فى العمل

للعملة وجهان! وحتى رؤساء العمل يصابون بالإحباط، شأنهم شأن الجميع. أحيانا يكون عليك أن تنظر إلى نفسك بعينى رئيسك فى

www.ibtesama.com/vb

العمل. وغالبا ما يكون رئيسك موظفًا مثلك، وإن لم يكن فهو يملك الشركة أو المشروع. وأيًّا كان الحال، فهو مثلك تماما فى اعتماده على رخاء المؤسسة فى دخله المالى وإحساسه بالإشباع فى الوظيفة.

أيًّا كان المجال الذى تعمل به مؤسستك، فإن رئيسك قد تعهد بمسئولية تحقيق مستهدف محدد فى مستوى الأداء. وللقيام بذلك بكفاءة فإنه سيكون بحاجة لأن يطلع على الأمور إذا ساءت أو وقع خطأ ما، بدلا من اكتشاف ما حدث لاحقا. وهو كذلك يعتمد عليك فى تقديم تقارير موضوعية متى رأيت أنها ستكون ذات نفع له. وعلى الدوام يكون من الإيجابى والبناء أن تخبر رئيسك بما ترى أنه بحاجة إلى تغيير بدلا من أن تخبر الجميع بذلك عداه.

الثقافة

لكل مؤسسة أو شركة ثقافتها المتميزة. وأنت - شأنك شأن كل شخص موجود بها - لديك الفرصة لأن تؤثر على تلك الثقافة. والحقيقة أن إحدى طرق لفت الأنظار إليك هى أن تعزز الأمور التى تسهم فى وجود جو عمل صحى؛ فإذا رغبت مثلا فى المزيد من فرص التواصل الاجتماعى بين الزملاء، فإن تنظيمك لتلك الفرص والمناسبات سيدعم وضعك المهنى - ليس فقط لأنك اتخذت زمام المبادرة، ولكن أيضا لأنك طورت من مهاراتك الإدارية بقيادتك وتنظيمك لتلك المناسبات.

كيف ترفع من استمتاعك بعملك؟

هل سبق لك أن تساءلت لماذا تكون بعض أماكن العمل سعيدة ومبهجة والأخرى تبدو ممتلئة بالعديد من ذوى الوجوه المتجهمة؟ غالبا ما

www.ibtesama.com/vb

يرجع ذلك لأن هناك الكثير مما يجرى هناك غير العمل، أو ربما لأن جميع العاملين يهتمون بالمكان حتى صار بيئة عمل لطيفة - والقدر الكبير من ذلك يعود بطبيعة الحال إلى الأشخاص الموجودين به، وإلى مدى قيامهم بذلك.

إننا جميعًا نرغب فى أن نسعد بالعمل، أيًا كان ما نقوم به فى العمل، وأيًا كان مكان العمل نفسه. إليك عشرة أمور بسيطة حقًا يمكنها أن تجعل الأمور أكثر بهجة وسرورًا فى مكان العمل.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتكون أكثر سعادة في العمل

١. **انصب خيمتك** - إنك بحاجة لمساحة ما خاصة بك وحدك. وحتى لو كانت تلك المساحة هى الركن الخاص بك فى مكتب واسع، فلتجعلها تبدو كما يروق لك.

٢. **ازرع نباتات جديدة** - اعمل أنت ومن معك معًا فى فريق واستبدلوا بنباتات الزينة المتعبة بعض الزروع الكبيرة الأكثر تأثيرا، وانظر إذا كان رئيسك سيدفع نصف التكلفة.

٣. **اضبط الإضاءة** - أن تقضى يومك تحت الوميض اللامع لمصابيح الفلورسنت المستطيلة فهذا مدعاة للإحباط. احصل على بعض المصابيح المصممة بحيث تضىء للأعلى، أو مصابيح مكتب.

٤. **افتح النافذة** - إن الهواء النقى مفيد للعقل؛ فلا تجلس فى غرفة محكمة الإغلاق حتى فى منتصف الشتاء البارد.

٥. **البس ما يريحك** - لا بأس فى أن ترتدى ثيابا رسمية خلال الاجتماعات، ولكن لتجلس فى مكتبك بملابس مريحة خلال تلك الساعات الطويلة التى تعمل بها وحدك فى مكتبك.

٦. **احصل على نوبات راحة** - لماذا يقتصر الأمر على المدخنين - ممن يدمرون أموالهم وصحتهم - فى الخروج من الباب

www.ibtesama.com/vb

الخلفى لمدة خمس دقائق؟ فلتتحرك أنت أيضا ولتتحدث مع الآخرين حديثا مرحا بسيطا.

٧. **تقبل أننا جميعا مختلفون** - إن اختياراتك فى خطة حياتك ستظهر لك كم نحن مختلفون عن بعضنا البعض! لذا، حاول ألا تغتاظ أو تستثار إذا كان لدى الآخرين رؤية مختلفة للعالم.

٨. **كوِّن شبكة عمل** - إلى جانب فريقك الرسمى، أنت تحتاج إلى شبكة دعم غير رسمية. لذا، فلتعثر على أشخاص يمكنك أن تتعاون معهم ممن تمنحك مساعدتهم مزايا إضافية وتنجز لك مزيدا من الأمور.

٩. **خطط لقضاء الإجازات** - ليس هناك ما يسوء فى أن تضع على شاشة الكمبيوتر صورة متحركة لشاطئ محاط بالنخيل، إلا إذا كنت قد حجزت إجازتك بالفعل!

١٠. **فكر تفكيرا إيجابيا** - هناك طريقتان لرؤية كل موقف من المواقف؛ لذلك تمرن على رؤية الجانب الإيجابى وليس الجانب السلبى؛ فالسلبية مُعدية إلى حد كبير؛ لذا ابق بعيدا عن الأشخاص السلبيين.

أنجز ما عليك

إن النجاح فى العمل يُعزَى بلا شك إلى إنجاز المهام والأمور. وأنت، يمكنك إما أن تصارع وتكافح وحدك، وإما أن تصير أكثر إقناعا وتشجع الآخرين على تقديم العون لك. وبما أنك على الأرجح نجحت فى إنجاز بعض الأمور بشىء من الهمة والحماس - فى واحد من المناحى الأخرى بحياتك - فإن القيام بالأمر نفسه فى العمل أكثر سهولة بشكل قد لا تتوقعه.

www.ibtesama.com/vb

هناك خبراء لا حصر لعددهم فى مجال التواصل الإنسانى، كما أن هناك وفرة فى الكتب التى تقدم النظريات والطرق التى تتسم بالمهارة. وعلى الرغم من ذلك فإن التواصل الفعال بين الناس هو، فى حقيقته، أمر بسيط للغاية إذا ما اتبعت فقط بعض القواعد الأساسية. عليك أن تحرص على تفسير ما ترغب فيه بمنتهى الوضوح، وسبب أهميته، ومتى تتوقع أن تراه مكتملا. وبتعبير آخر: احرص على أن تجيب عن جميع علامات الاستفهام للطرف الآخر، من قبيل: ماذا، ومتى، وأين، وكيف ولماذا.

فيما يلى عشر طرق تمكنك من كسب دعم هؤلاء المحيطين بك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لكسب دعم الآخرين

١. **اسأل** - يحجم عدد كبير من الناس عن طرح الأسئلة أو طلب المساعدة، وبدلا من ذلك فهم يتوقعون من الطرف الآخر أن يدرك ذلك من تلقاء نفسه وينتهز الفرصة المناسبة، كما لو كان ذلك بفعل السحر. لذا، أمسك بالزمام واسأل واطلب مساعدة الآخرين؛ فإن لم تفعل فلن تحصل على شيء.

٢. **كن واضحا ودقيقا** - إذا قلت ما تريده بالضبط، فعلى الأغلب ستحصل عليه عما لو كنت مرتبكا أو غامضا.

٣. **المنفعة للجميع** - لابد أن يسأل الآخرون أنفسهم: "وما مصلحتى فى ذلك؟"، والحقيقة أن عليك إجابة هذا التساؤل قبل حتى أن يطرحوه - وعندئذ سوف يقدمون دعمهم لك.

٤. **الصورة الأشمل** - ربما يكون للفشل فى إنهاء مهمة صغيرة تبعات وعواقب وخيمة تؤثر على العالم كله، ولكن إن لم تخبر من تعهد إليه بالمهمة بهذه الحقائق فلن يقدر دوره وأهميته حق قدرهما.

٥. **تعامل مع التوقعات** - إذا كانت مهمة ما ستمثل تحديا ضخما فلتقر بذلك؛ وإلا فإن من حولك سيعتقدون أنهم مقصرون بطريقة ما ، أو غير مؤهلين - لأنهم وجدوا المهمة غير سهلة.

www.ibtesama.com/vb

٦. **تبادل المهارات** - هذا أكبر من مجرد المنفعة للطرفين؛ بل هنا يتوجب على كل من الطرفين أن يساعد الآخر، وعلى كل منهما أن يضطلع بالمهمة التى تسهل عليه ويعتبرها الآخر صعبة.

٧. **روح المنافسة** - نحن جميعًا نحب أن نفوز، ولكى نفوز فإن المرء يحتاج لشىء من المنافسة. لذا، قسم المهام الكبرى لخطوات صغيرة وقدم جائزة مقابل إتمام أول خطوة منها.

٨. **المفاجآت اللطيفة** - حتى الهدايا الصغيرة أو الأشياء الرمزية الأخرى تعبر عن تقديرك لما قد تم إنجازه. لذا، فلتقدم مكافآت عفوية وغير رسمية إلى جانب المكافآت الرسمية المرتب لها.





٩. **كن أنت نفسك عونا للآخرين** - إذا عرف الآخرون عنك استعدادك لتقديم وقتك وخبرتك، فستجد الآخرين أكثر تلهفا إلى رد الجميل عندما تطلب العون.

١٠. **عبر عن امتنانك وشكرك** - لقد جاء هذا فى نهاية القائمة لأنه لا يجب أن يذكرك أحد بهذا - ومع ذلك ففى بعض الأحيان، ننسى بالفعل قول كلمة الشكر فى وقتها.

العمل لحسابك الشخصى

يمكن للعمل لحسابك الشخصى أن يحررك ويمكن له أن يسجنك. ولا يستمتع الجميع بالتحدى المتمثل فى العمل لحسابه الخاص، أى أن يكون صاحب مشروع خاص به، ولكن بالنسبة للكثيرين يمثل هذا طموح حياتهم.

إذا مررت بوظائف كثيرة بائسة، أو كنت تعتقد أنك ستكون أفضل لو كنت تعمل بشركتك الخاصة، فقد يجدر بك أن تفكر تفكيرا جديًّا فى مسألة العمل لحسابك الشخصى وأنت تضع خطة حياتك.

إن التخلى عن وظيفتك من أجل أن تعمل لحسابك هو قرار ضخم وله تبعات ضخمة، وإذا سارت الأمور على ما يرام فستكون من أسعد الناس - أما إذا سارت الأمور بخلاف ما تتمنى فقد تبدأ الرحلة من جديد. والجزء التالى سوف يساعدك على أن تستكشف هذه الفرصة؛ وإن كانت مناسبة لك فسوف يساعدك ذلك على وضع خطة محددة لإقامة مشروعك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ نقاط لابد أن تفكر بها حين تدرس مسألة العمل لحسابك

١. **هل أحاول الهرب من وظيفتى الحالية وحسب؟** - إن مجرد كراهيتك لوظيفتك، أو حتى فقدانك لها، لا يبرران نيتك فى العمل لحساب نفسك. إن مواجهتك للأزمات المتعلقة بعملك لحسابك ستكون نتيجتها أقل خطورة مما لو بدأت مشروعك الخاص بناء على أسباب خاطئة.

٢. **هل أنا قلق بشأن المال؟** - إن العمل لحسابك الخاص يعنى عدم وجود راتب بوتيرة منتظمة. هل يمكننى تحمل ارتفاع وانخفاض دخلى بشكل عشوائى لا تحكمه ضوابط زمنية واضحة؟

٣. **هل أسرتى تساندنى؟** - لن تحرز أى نجاح دون دعم أسرتك لك؛ فأى مشروع جديد يحتاج للدعم أكثر من ميلاد طفل جديد. لذا، تأكد من أن الجميع يفهمون التضحيات اللازمة.

٤. **ما الذى أستمتع بالقيام به؟** - لا معنى للبدء بمشروع جديد ما لم تكن تستمتع بالقيام به؛ فالعمل لحسابك الخاص لابد أن يكون أمرا ممتعا وسارًّا.

٥. **هل يوجد طلب وإقبال على الشىء الذى أود القيام به؟** - إنك بحاجة لأكثر من مجرد حفنة من العملاء. هل هناك طلب مُتنامٍ للشىء الذى تريد القيام به؟

www.ibtesama.com/vb

٦. **هل يمكننى تنفيذ مشروعى الخاص من مكانى الحالى؟** – كثير من الشركات يسرها أن تتفنن وتتنوع مجالاتها؛ لا تستبعد إمكانية تأسيس المشروع الذى تتخيله كجزء من الشركة التى تعمل بها فى الوقت الحاضر. لذا، تفاوض حول مكافآت الأداء.

٧. **هل يمكننى تحمل العاصفة؟** – ما لم تكن سعيد الحظ للغاية، فلن يكون لديك أى دخل منتظم على مدى من ثلاثة إلى ستة أشهر. ويرجع ذلك إلى أن مشروعك سوف يستهلك المال دون أن يولده؛ مما يجعلك بحاجة إلى مدخرات.

٨. **ماذا عن معاش التقاعد؟** – هناك الكثير من المنافع الخفية لكونك موظفا. لذا فكر فى مسألة أنك سوف تفقد منافع الوظيفة.

٩. **هل كل ما أرغب فيه هو الثراء؟** – قليل للغاية من أصحاب المشاريع الخاصة هم من يصيرون أثرياء بالفعل. أما الغالبية العظمى منهم فيعيشون فى رخاء وسعادة فقط.

١٠. **هل لدىّ حقا هذا الخيار؟** - أحيانا تفقد وظيفتك ويكون من المستحيل العثور على وظيفة أخرى؛ فإذا شجعك هذا الوضع على أن تعتمد على نفسك فى مشروع خاص، فلتخطُ بحذر وحرص، ولتقرأ المزيد حول الأمر.

اتخاذ الخطوة

أن تبدأ مشروعك الخاص وأن تديره بصورة ناجحة فهذا من أكثر الأمور المرضية والمشبعة نفسيًّا، والتى يمكنك أن تقوم بها خلال حياتك، ومع ذلك فهى أقرب إلى الرياضات المتطرفة فى خطورتها

www.ibtesama.com/vb

- عندما تفوز ستكون فرحة ما بعدها فرحة، وعندما لا تفوز فسوف تتحمل آلاما غير مسبوقة.

فى كل عام تبدأ ملايين الأشخاص مشاريعهم الخاصة، وأغلب تلك المشاريع يبدأ بشخص واحد فقط، يعمل مع صاحب المشروع، على الأقل من أجل الانطلاق الأول. وليس مفاجأة أن هناك الكثير والكثير من الأبحاث التى أجريت حول أسباب نجاح هؤلاء الأشخاص. وتشكل المشاريع الصغيرة جزءًا له أهميته من اقتصاد عالمنا، وهى توفر مستوى من الحرية والتحكم من شأنه أن يحرر بعض الناس ويرعب البعض الآخر. إذا كان الانطلاق فى مشروعك الخاص يمثل جزءا من خطة حياتك، فعليك أن تتأكد من أنك تملك أفضل فرصة ممكنة للنجاح. وإليك ١٠ خطوات تحتاج لاتباعها فى هذا الصدد.

www.ibtesama.com/vb

١٠ خطوات لتبدأ مشروعك الخاص

١. **توصل لفكرة نيرة - فلتعرف ما تنوى أن تفعله:** اختر شيئا تفهمه حقا؛ فمن شأن هذا أن يحميك من أية مخاطر.

٢. **تفقد ساحة المنافسة - تفحَّص الموجودين بالفعل فى المجال** الذى اخترته خلال الأشهر القليلة التالية، واعلم كيف ستكون مختلفًا فى هذا المجال.

٣. **احسب الحسابات - كم لديك من المال لتستثمره وتعيش منه** خلال الأشهر القليلة التالية؟ كم لديك من المال الذى تحتاج إليه لتبدأ؟

٤. **احصل على النصح - يوجد عدد من الوكالات والهيئات** الحكومية لتقديم المشورة، وهى قادرة على أن تقدم لك توجيهًا ودعمًا مستقلين. وتلك الجهات غالبا ما تكون ممولة، لذلك لن تدفع شيئا أو ستدفع أقل القليل. لذا، اسع لطلب المشورة.

٥. **اكتب خطتك - اكتب خطة عمل للمشروع تتسم بالبساطة.** وهناك العديد من البنوك التى تقدم نماذج وجداول مجانية يمكنك استخدامها. تفقد أيضًا شبكة المعلومات أو اسأل البنك الذى تتعامل معه.

www.ibtesama.com/vb

٦. **تفقد أحوال السوق** - بدون عملاء، لن تحظى بأى مشروع. لذا تفقد عملاءك المحتملين لكى تقيس مستوى اهتمامهم. ويجد كثير من الناس أن أصحاب الأعمال التى يشتغلون بها يكونون هم أول زبائنهم، وهذا أمر طيب.

٧. **ارفع السيولة النقدية** - حاول دائما أن تحظى بقدر أكبر من المال عما تحتاج إليه بالفعل. اقترض أولا من العائلة والأصدقاء، وادرس مسألة الاقتراض بالرهن.

٨. **افتح الباب** - لا يشعر أحد أبدا بأنه مستعد لأن يبدأ، ومع ذلك فسوف تكون قادرا على التخلص من الوساوس والصعوبات عندما تنطلق بمشروعك.

٩. **راقب الأموال** - إن إنفاق المال أمر سهل، أما كسبه فهو شديد الصعوبة. لذا، لا تبذر وتسرف فى نفقاتك، وتأكد من أنك تجنى أرباحا.

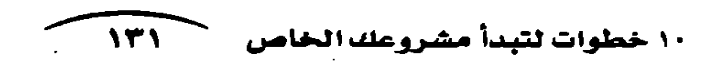
١٠. **قس كل شىء** - لا تكن مرتبطا أكثر من اللازم بالتفاصيل الصغيرة والعمل بداخل مشروعك، بحيث لا تجد وقتا لتعمل عليه وعلى تطويره وتخطيطه. اتخذ خطوات للوراء لتنظر من مسافة كافية، واكتشف ما الذى تقوم به وسجل كل شىء.

العمل إذن، وعلى كل وجه أو اعتبار، جزء مركزى من حياة أى شخص. وهناك العديد من الخيارات، أو ربما العديد من التحديات التى يجدر التفكير بشأنها - والأمر كله يعتمد على الموضع الذى تشغله حاليا، والموضع الذى تود التوجه إليه وفقا لما تشير إليه خطة حياتك.

بصرف النظر عن العمل الذى تشغله فى الوقت الراهن، فإنه يزودك بالوقود الذى يحفظ ما تبقى من جوانب حياتك على المسار الصحيح. تذكر مرة أخرى - وكما هو الأمر مع سيارتك - من المهم أن تحتفظ بحركة المحرك وسلامته - وهو هنا مكان عملك - ولابد

www.ibtesama.com/vb

أن تحتفـظ به فـى حالة من الانضباط والصقـل وأن يكون قادرا على تحقيق الأداء الـذى تبتغيه. ولا تنس أن الطريق المرورى الأكثر فعالية يســير فى اتجاهين؛ إذ يتوجب عليك أن تكون مبادرا فى إدارة مواقف العمل ومشكلاته جنبا إلى جنب، وأن تكون مستجيبا جيدا فيما يتعلق بالمطالب الملقاة على عاتقك.



www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

إيجاد المزيد من وقت الفراغ

بقدر ما يجب أن تتسم خطة حياتك بالتركيز فهى بحاجة لأن تتسم بالمرح والسرور؛ فمن المهم بمكان أن تخطط لقضاء وقت فراغك كما تخطط لوقت عملك، وستصبح حياتك أكثر ثراء إذا ما وسعت نطاق اهتماماتك وتجنبت الانخراط فى العمل لمدة ٢٤ ساعة طوال أيام الأسبوع.

عندما لا تكون فى مكان العمل، فإن وقتك يصبح ملكك أنت: تستطيع أن تسترخى، وتستمتع بهواياتك، وتحصل على إجازة، وتتعلم المزيد حول الأمور التى تثير اهتمامك. بالنسبة للغالبية العظمى منا، يقتصر وقت الفراغ على الأمسيات، وإجازات نهاية الأسبوع، وربما الإجازة السنوية التى قد تمتد لخمسة أسابيع؛ لهذا صار من المهم أن تستفيد الاستفادة القصوى من وقت فراغك.

من المهم أن تعرف أن وقت فراغك هو من أجلك أنت – وأنت وحدك. من السهل أن تنقاد للانخراط فى جميع أنواع النشاطات الجديدة، ولكن لا تقم إلا بما تشعر بأنه سيكون مناسبا لك. ومن الطيب أيضا أن تكون مرنا مع وقت فراغك؛ فعلى الأرجح، سوف تزدحم حياتك العملية بالمواعيد والمهام، لذا، فلتحتفظ ببعض الحرية لعمل ما تتمنى عمله، بمجرد أن تجد نفسك خارج العمل.

www.ibtesama.com/vb

الهوايات

إن الهوايات هى تلك الأمور التى نمارسها لأننا نجد أنفسنا شغوفين بها. وقد تتحول بعض الهوايات إلى عمل تجارى أو مسار مهنى، ولكن نادرا ما يحدث العكس، أى أن الأعمال التجارية والمهن لا تتحول إلى هوايات! بالنسبة لبعض الأشخاص تصير الهوايات هوسًا مسيطرا على حياتهم، وبالنسبة لآخرين فإنها ليست أكثر من متابعة سلسلة من الاهتمامات العابرة. وأيًّا كان ما تقوم به فسوف يعتمد على طبيعتك الشخصية؛ فالبعض منا يروق لهم استكشاف أكبر عدد ممكن من الأمور الجديدة، بينما يميل الآخرون للتعمق فى موضوع أو اتجاه محدد. لذا، لابد أن تدرك أى واحد من هؤلاء أنت.

لا تتطلب كل الهوايات التزامات ضخمة؛ فأفضل الهوايات تنطلق من اهتمام عابر ولكنه يستحوذ على خيالك. وبينما تستكشف موضوع اهتمامك، فسوف تجد أنه إما أن يتعمق اهتمامك به أو ينحسر ويضمحل، كما أنك إما أن تمضى فيه قدما وإما أن تنصرف عنه لما سواه. ولتبدأ التفكير بالأمر، إليك بعض الهوايات الجديدة البسيطة التى يمكنك أن تنخرط بها دون تكلفة كبيرة. ومن خلال تجربة بعض منها، سوف تفكر حتمًا فى هوايات أخرى غيرها - ليس المهم فى هذا السياق أمثلة محددة بقدر وجود المسألة نفسها بخطواتها.

www.ibtesama.com/vb

١٠ هوايات جديدة بسيطة قد تستكشفها

١. **الطبخ** - إذا كانت مهاراتك المطبخية تقتصر على الانتقال ما بين المجمد (الفريزر) وبين فرن الميكروويف، فلتحاول أن تطبخ وجبة من الألف للياء، واستخدم فيها مكونات طازجة، فهذا باعث على الاسترخاء ويمكنه كذلك أن يوفر لك طعاما متكاملاً بدرجة أكبر. هناك الكثير من المواقع الإلكترونية لوصفات الطبخ إن لم ترغب فى شراء كتاب من كتب تعلم الطهى.

٢. **أعمال البستنة** - هل تفتقد متعة زراعة الأزهار والشجيرات والخضراوات؟ إن زرع حديقة صغيرة أمر يعيد صلتك بأمنا الأرض واقعيًّا وفعليًّا. هيا اخرج إلى الهواء الطلق!

٣. **كن لائقًا بدنيًّا** - إن العمل على لياقتك البدنية طريقة رائعة لقضاء وقت فراغك. إذا كنت تعتبر صالة الألعاب مكانا مخيفا للغاية، فجرب أن تخرج فى تمشية طويلة؛ فأى تمرين بدنى مفيد لك.

٤. **القراءة** - إنك تفعل هذا بالفعل، أليس كذلك؟ لكن، لم لا تجرب بعض الألوان والأساليب الأخرى كذلك؟ الروايات المكتوبة جيدا يمكنها أن تمسك بالخيال أكثر من أى فيلم، كما يمكنك أيضا الانضمام لأحد نوادى القراءة: حيث تقرأون جميعا الكتاب

www.ibtesama.com/vb

نفسه ثم تناقشونه بعدها؛ فهذه طريقة رائعة لتمرين العقل وللتفاعل الاجتماعى كذلك.

٥. **الموسيقى** - بعض منا يعزفون الموسيقى، إلا أننا جميعا نستمع إليها. إذا كنت تعزف أو تود أن تفعل، فلِمَ لا تجرب أن تتلقى دروسًا فيها؟ وإن كنت تستمع إلى الموسيقى فلم لا تجرب أنواعا وألوانا مختلفة لتوسع من نطاق استماعك؟ تستطيع الموسيقى أن تدهشك وتفاجئك حقًّا إن تركت نفسك لها.

٦. **الكتابة** - هل تعتبر نفسك مشروع روائى؟ أو لعلك مهتم بكتابة الشعر أو كلمات الأغانى؟ لم لا تجرب دروس الكتابة الإبداعية؟ فالكتابة شأنها شأن العديد من الأشياء تتحسن مهاراتنا فيها بالتمرين. وهناك عدد لا يحصى من المسابقات التى يمكنك الدخول فيها، وكذلك المجلات التى تنشر الشعر والقصة القصيرة.

٧. **الحيوانات الأليفة** - إن الأرانب وأسماك الزينة الملونة والهامستر (وهو نوعم من القوارض) كلها بدائل شيقة للقطط والكلاب، كما يمكنك أن تشترى حيوانا من أصل جيد وتدربه أنت، أو أن تصحب جروك الصغير ببساطة إلى فصول لتعليم إطاعة الأوامر. إن هناك عددًا لا يُحصَى من فرص امتلاك الحيوانات الأليفة، والحيوانات الأليفة أكثر من مجرد هواية؛ بل هى علاقة صداقة وتراحم تدوم طويلا.

٨. **علم الأنساب** - هل تنحدر من أصل نبلاء أو أمراء؟ هل تساءلت بخصوص هذا فى يوم من الأيام؟ لم لا تذهب وتكتشف؟ لقد جعلت شبكة المعلومات من البحث عن تاريخك العائلى أمرا أكثر يسرا.

٩. **المشغولات اليدوية** - فى هذه الأيام التى تسيطر عليها البضائع

www.ibtesama.com/vb

الموحدة الشكل رخيصة السعر، سيكون أصدقاؤك ممتنين لك حقًّا إذا منحتهم بطاقات أو هدايا من صنع يديك، ويمكن لصنع أشياء بيديك أن يكون أمرا مُشبعا ومُرضيا إلى حد بعيد، وخاصة إن كنت تعمل بمكتب؛ حيث ستجد أن هناك كثيرا من المواد التى يمكنك أن تستعين بها، من قبيل الزهور المضغوطة أو القطع الخشبية المستغنى عنها؛ فهذه الأشياء سوف تساعدك على الإبداع، ولن تكلفك الكثير على الأقل.

١٠. **تجميع الأشياء** - إذا كان هناك ما يجذب انتباهك، أو يستولى عليك حقًّا، فما رأيك فى تكوين مجموعتك الخاصة منه؟ إنه سبب وجيه للغاية للذهاب إلى أسواق الأشياء المستعملة أو المزادات - والأهم من ذلك أنك لو سئمت من مجموعتك تلك يمكنك فى الغالب بيعها، وأحيانا بربح حقيقى.

الأصدقاء ووقت الفراغ

أكثر الأنشطة المدرجة أعلاه يمكنك الاستمتاع بها بمفردك. وهذا أمر طيب إذا كنت تتمتع بالبقاء بمفردك أو ربما لا تحظى بأشخاص كثيرين للتفاعل الاجتماعى معهم فى الوقت الراهن. ومع ذلك، إذا أردت استغلال وقت فراغك مع الأصدقاء، يمكنك أن تفكر فى بعض الأفكار لأمور يمكنكم القيام بها معا. فى أوقات كثيرة للغاية ينطوى لقاء الأصدقاء على إنفاق للمال، وهو ما يعنى أن حياتنا الاجتماعية تتحدد بميزانيتنا.

إليك إذن بعض الأفكار قليلة التكاليف بأمور يمكنك القيام بها مع أصدقائك أو أفراد أسرتك. استخدم بعضا منها لتزيد من معرفتك بأصدقائك، وبعضها الآخر لضم الأقارب الأكبر سنًّا إلى التجمعات العائلية.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق قليلة التكلفة للاستمتاع بصحبة الأصدقاء وأفراد الأسرة

١. **الألعاب الداخلية** – هى الألعاب التى تُلعَب فى المنازل أو فى أى مكان مغلق، وأشهر هذه الألعاب لعبة "بدون كلام"، والتى يمكن لأى شخص أن يلعبها، كما أن أوراق اللعب هى المثال الأوضح للألعاب التى يمكن أن يمارسها أى شخص. لم لا تتفقد بعض الألعاب التقليدية الأخرى على شبكة المعلومات وتجمعها معا فى أمسية خاصة لذلك؟ كما تعد تلك الألعاب المنزلية طرقا رائعة لتمضية الوقت فى سرور مع الأقارب الخجولين أو المتقدمين فى السن.

٢. **تجربة مستحضرات التجميل** – سوف تجد أن الكثير من الشركات المنظمة للحفلات يسرها أن تنظم أمسية مجانية من أجلك للاستمتاع بتجربة مستحضرات تجميل جديدة أحدث أو قصات الشعر وصيحات الموضة. بكل تأكيد سوف يتمنون أن تشتروا من منتجاتهم ولكن هذا ليس إجبارًا واضطرارًا.

٣. **يوم الرياضات** – نظم بعض التحديات الرياضية التى لا تتسبب فى إحراج أى شخص، واستمتعوا بأمسية رياضية، وقدموا جوائز للمتفوقين فيها ولمن كان أداؤه أكثر مرحا وإضحاكا – احرص على أن يفوز كل شخص بشىء ما.

www.ibtesama.com/vb

٤. اقرأوا إحدى المسرحيات - تجنب ارتداء ثياب الشخصيات أو الأداء الفعلى لها، واكتف بقراءتها بصوت مسموع. ليأخذ الجميع أدوارًا مختلفة وسجلوا اجتهاداتكم تلك، وتقاسموا النتيجة على ملف صوتى (إم بى ثرى) بحيث يحظى كل واحد بنسخة.

٥. استأجر قاربا - إذا كان هناك عدد كاف منكم ستجد أن بوسعكم تحمل تكلفة استئجار قارب كبير حقا، ووظفوا من بينكم قبطانا وطباخا وأفراد الطاقم. إن لم تكونوا تميلون للتنزه على الماء، فجربوا التراشق بالأسلحة الهوائية التى تطلق كرات من الألوان أو أى شىء من هذا القبيل - وتذكر أنه كلما زاد عدد المشاركين كانت التكلفة أقل للفرد الواحد.



٦. حفل عشاء - ارتدوا ثيابكم كما يليق بحضور حفل عشاء رسمى، وتقاسموا الإعداد للعشاء، واطلب من كل زوج وزوجة أن يحضرا معهما صنفا مختلفا من الطعام من أجل الوجبة - احرصوا على الاتفاق على القائمة أولا!

www.ibtesama.com/vb

٧. سهرات الألغاز - لم لا تشكلوا فريقا وتشاركوا فى إحدى مسابقات الألغاز المحلية؟ اجمع أصدقاء لديهم نطاق واسع من الاهتمامات بحيث لا تكونوا منحصرين فى نوع واحد من المعلومات.

٨. ارقصوا - يستطيع أغلب الناس أن يرقصوا، ولكن هل سبق لك أن فكرت بتجربة شىء جديد؟ هناك العديد من أساليب الرقص التى يمكنك تعلمها. من الطيب أن تصطحب صديقًا، ولكن يظل من الأمتع والأفضل الذهاب فى مجموعة. وبعض الأماكن تعقد سهرات راقصة حيث يمكنك تعلم خطوات الرقص مجانيا.

٩. اقبل تحديا - لماذا لا تخوض واحدًا من التحديات الكثيرة المتاحة فى مناسبات جمع التبرعات والدعم المالى؟ فبعض تلك التحديات يحتاج لوجود فريق، والأفضل على الإطلاق يحتاج لمجموعة من الأشخاص من ذوى المهارات والاهتمامات المتباينة. سوف يتمتع البعض بالتحديات البدنية، وآخرون سيجدون الفرصة لدعم الآخرين.

١٠. تطوع - اعثر على مهمة تحتاج للقيام بها مع مجموعة من الأفراد، ثم احشد أصدقاءك إليها؛ حيث يمكنكم قضاء اليوم فى تنظيف الفروع والأغصان المتشابكة فى إحدى المحميات الطبيعية أو إعادة تزيين وطلاء بيت من بيوت العجزة. استمتعوا بالعمل فى فريق واحتفلوا بإنجازكم بحفل شواء أو وجبة طيبة من الوجبات السريعة.

الأمر المهم فى كل تلك الأنشطة أنها جميعا يمكن تكرارها، فلست مضطرا للقيام بكل شىء مرة واحدة فقط. ومع الوقت، ستجد أن كل ما تقوم به المجموعة يتطور، وذلك أمر طيب، لأنه يعنى أن أصدقاءك اتخذوا درجة من المبادرة للأمر، وصاروا يضيفون من شخصياتهم

www.ibtesama.com/vb

إلى العملية؛ فهناك خط رفيع يفصل بين أن تقود الأمور وتضعها فى مدارها المناسب، وأن تكون الشخص الذى يتوقع منه الجميع أن ينظم كل شىء.

أيام الإجازات

بالنسبة للغالبية العظمى منا، تعد تلك الأسابيع القليلة لإجازتنا السنوية هى ذروة العام كله، وذلك الوقت المتميز بعيدا عن العمل لابد أن يكون حاضرا بقوة وأنت تضع خطة حياتك. ولكن ماذا لو أنك لا يمكن أن تتحمل نفقة قضاء أسبوع على إحدى الجزر اليونانية؟ فهل ستمكث بالبيت شاعرا بالكآبة؟ ولعل مسألة إعادة تزيين حمامك أو طلائه يمكن التعامل معها على نحو أفضل خلال عطلة نهاية أسبوع خير من أن تكرس لها أسبوعى الإجازة الصيفية.

ثمة طرق بديلة لتقضى وقتك الخالى من العمل بحيث تنتهى الإجازة وأنت شاعر بالانتعاش وتجدد الطاقة. إليك بعض الأمثلة على ذلك:

www.ibtesama.com/vb

١٠ بدائل معقولة التكلفة لقضاء أسبوع فى الهواء الطلق

١. **الإجازة فى موطنك** - فلتقم بزيارة جميع الأماكن التى لم تتجشم عناء زيارتها أبدا لمجرد أنها موجودة بالمكان الذى تعيش فيه. تناول طعامك بالخارج فى كل ليلة واستخدم منزلك وكأنه مجرد فندق، وإياك أن تقترب من الأعمال المنزلية أو حتى تطلع على صندوق البريد.

٢. **رعاية منزل شخص آخر** - اعتن بالحيوانات الأليفة والنباتات لشخص آخر بينما يكون مسافرا لقضاء إجازته. استمتع بوجودك فى مكان مختلف - ومن جديد اخرج واستكشف الأماكن.

٣. **تبادل المنازل** - هناك وكالات متخصصة تنظم مسألة تبادل المنازل، والتى يمكنك عبرها أن تقيم فى بلد آخر مجانا - وهكذا يفعل الشخص الذى تتبادل معه منزلك. وأنت لست محتاجا لمنزل رائع خلاب فى مكان رائع؛ فمن يقومون بتبادل المنازل غالبا ما يكونون أناسا عاديين مثلى ومثلك.

٤. **جرب التخييم** - مواقع التخييم توجد بها حمامات مياه ساخنة و ماكينات لغسل الثياب فى أيامنا الحالية - وليس الأمر "عودة للطبيعة" كما قد تتخوف، كما أن الخيام أسعارها رخيصة

www.ibtesama.com/vb

وتبقى كما هى لسنوات.

٥. **كن راعيا** – ستجد أن كثيرا من نزل الرعاية (للمسنين أو ذوى الاحتياجات الخاصة) تنظم رحلات سفر للأشخاص المقيمين بها، فلِمَ لا تنضم إليهم بصفتك مساعدا وترى العالم بنظرة جديدة من خلال أعين أشخاص مختلفين عنك؟!

٦. **احصل على وظيفة** – إذا كنت قد قضيت حياتك بداخل الجدران، فقد ترحب بقضاء أسبوعين بالخارج فى الهواء الطلق. جرب قطف الفاكهة أو العمل كحارس أمن فى واحد من المهرجانات الشعبية؛ ففى بعض الأحيان يكون التغيير أفضل من الراحة.

٧. **انضم لأحد الفصول التعليمية** – يمكن لفرصة تعلم مهارة جديدة أن تكون رخيصة إلى حد يدهشك – مهارة من قبيل السباحة والتصوير الفوتوغرافى أو شىء أكثر غرابة. وقد تجد دورة تدريبية لمدة أسبوع تستطيع القيام بها دون السفر إلى مدينة أخرى، كما أنك سوف تلتقى بأشخاص جدد، وقد تكسب أصدقاءً آخرين.

٨. **اقض الوقت مع والديك** – أمامك فرصة لأن تعود للنوم فى غرفتك القديمة مرة أخرى، مما يتيح لك تأمل ما حققته منذ أن ابتعدت عن منزل والديك. ويحتوى هذا الكتاب على فصل حول الوالدين والطرق التى يمكنك الاستمتاع بأوقاتك معهما من خلالها. لِمَ لا تستكشفه؟

٩. **غير من مظهرك** – تمنحك الإجازات فرصة لأن تجرب كل جانب من جوانب مظهرك: على سبيل المثال يمكنك أن تربى لحيتك، فى حالة الرجال، بل إن بعض الأشخاص يسافرون للخارج لإجراء الجراحات التجميلية – ولو أن تلك الفكرة قد

www.ibtesama.com/vb

لا تناسب كل الأشخاص نظرا للثقافات المختلفة للشعوب.

١٠. أفرغ خزائن الثياب - الجو بارد وممطر ولا ترغب فى الخروج من المنزل. لذا، قم بإفراغ خزائن الثياب وأعد اكتشاف الأشياء التى قد نسيتها، وغيِّر بعض الأشياء، وزر بعض المتاجر لتلهمك بأفكار جديدة - لست مضطرًا لشراء أى شىء!

الذهاب لقضاء إجازة

لقد حدث هذا أخيرا: يمكنك أخيرا أن تتحمل تكلفة قضاء إجازة فى مكان طالما رغبت فى السفر إليه، لكن كيف تتأكد من أن الواقع سيرقى إلى مستوى توقعاتك؟ كيف يمكنك أن تجد - بأقصى درجة ممكنة - من خطر الإحباط وخيبة الأمل؟ وبعيدا عن بعض الأمور الواضحة - من قبيل تأكدك من حصولك على التأمين اللازم، وتلقيك للتطعيمات وحقن الوقاية المتعلقة بالمكان الذى تقصده - هناك بعض الأمور العملية والبسيطة التى يمكنك حقًا القيام بها لتتأكد من أن رحلتك ستكون أكثر متعة ومرحا.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق للاستمتاع بإجازتك بأقصى قدر ممكن

١. **خطط مسبقًا** - إياك أن تمنعك مشاغلك من التخطيط لإجازتك. ابحث عن طريق محرك البحث جوجل عن مقصدك لترى ما الذى يجرى من أمور. احجز تذاكر لما سوف تستمتع به، احذر أن تفوته إذا وصلت إلى هناك متأخرًا.

٢. **خذ قسطًا من الراحة أثناء الرحلة** - مغادرة البيت فى الثانية صباحا وقيادة سيارتك حتى المطار قد توفر لك بعض المال، ولكنك ستكون متعبا وسريع الغضب خلال الأيام القليلة الأولى من رحلتك. لذا، احجز فى فندق بالمطار، واشرب مشروبات تساعدك على الاسترخاء والنوم العميق.

٣. **أشرك أطفالك** - حتى أصغر الأطفال يروق لهم أن يشاركوا فى رسم الخطط. اقصر خياراتهم على ما يتناسب معك، ولكن فلتدعهم يختاروا فى نهاية الأمر؛ فمن شأن هذا أن يجنبك نوبات غضبهم وسوء مزاجهم.

٤. **كن واحدا من أهل البلد** - كن مستعدا لتجربة أشياء جديدة، ولا تنفق كل الوقت فى حمام السباحة أو على الشاطئ؛ لأن تعرفك عن كثب على ثقافة البلد الذى تزوره سيعمق من فهمك لثقافتك أنت.

www.ibtesama.com/vb

٥. **اضبط إيقاعك** - إذا حاولت زيارة كل الأماكن أو جميع المطاعم الموجودة فى مكان ما، فسيجعل هذا رحلتك تبدو أقرب إلى معسكرات تدريب المجندين الجدد! لذا، اضبط إيقاع رحلتك وسلم بحقيقة أنه لن يتاح لك الوقت لرؤية كل شىء والقيام بكل شىء - ركز على ما ترغب فى القيام به أكثر مما سواه.

٦. **ابحث عن أفكار** - للبلاد المختلفة طرق مختلفة فى القيام بالأمور: راقب تلك الاختلافات وتبين إن كانت هناك أمور تقوم بها فى موطنك أم لا، ويمكنك أن تجرى عليها تغييرا مستلهَمًا من رحلتك.

٧. **اطرح الأسئلة** - إذا كان هناك أمر ما يحيرك فلتسأل شخصا ما بشأنه؛ فمن الطيب أحيانًا أن تكون صاحب فضول، وسوف يروق ذلك للجميع عندما تبدى اهتماما بما يفعلون.

٨. **تجنب المخاطرات** - إنك بالطبع تريد أن تستمتع، ولكن قضاء الشهور الستة التالية بالمستشفى سوف يعطل حياتك ويزعجك أكثر مما قد يروق لك. لذا، كن متعقلا، دون أن يمنعك هذا من قضاء وقت ممتع كذلك.

٩. **اقبل الاختلاف** - تختلف بعض مناطق العالم اختلافا ثقافيًّا كبيرا عن المكان الذى تعيش فيه، لذا تقبل ذلك الاختلاف ولا تقض إجازتك فى محاولة تغيير الأمور إلى الأفضل من وجهة نظرك.

١٠. **تمرن على السفر** - كلما سافرت لقضاء عدد أكبر من الإجازات صرت رحالة أكثر تجربة وحنكة؛ فالتمرن هو ما يؤدى للإتقان التام.

www.ibtesama.com/vb

إن وقتك الخاص ملك لك وحدك، ولست مضطرا لأن تقضيه فى القيام بأمور سينتفع بها رئيسك فى العمل - إنه الوقت الذى يمكنك أن تملأه بأى شىء ترغب فيه.

إذا كنت تنوى أن تجعل حياتك أفضل فلا مناص من أن توجه بعضا من وقت فراغك نحو عملية التنمية الذاتية - أما نوعية أنشطة التنمية الذاتية التى ستتبعها فسوف تعتمد اعتمادا تاما على الأهداف التى حددتها لنفسك، وقد يبدو الأمر للوهلة الأولى مزعجًا ومثبطًا للهمة.

فلنواجه الأمر: ليس هناك إلا قلة قليلة منا يريدون العودة إلى البيئة المنضبطة الصارمة للفصول المدرسية؛ فنحن نريد أن نتعلم على طريقتنا الخاصة، وبإيقاعنا الخاص، وبما يتناسب مع قدراتنا واهتماماتنا. وتتمثل المشكلة فى أننا بمجرد أن نغادر النظام التعليمى، يختفى هدف التعلم من جدول أعمالنا تماما؛ فنصير غرباء عن فكرة التعلم - وحتى مجرد قراءة كتاب قد تبدو لنا تحديا حقيقيا.

توجد الكثير من النظريات حول أساليب وطرق التعلم، وهذا يمكن له أن يكون محيرا ومربكا، ولكن الشىء الأساسى أن تحظى بطريقة محببة للتعلم: فقد تميل للتعلم عن طريق النظر، أو عن طريق السمع أو عن طريق التجربة. وبطبيعة الحال، لا يحسن بك أن تتبع الأساليب التى تروق لك وحسب، لكن تخيل للحظات أنك قد ابتعت جهازا أو أداة صغيرة جديدة - فهل تفتح الصندوق وتقرأ إرشادات الاستخدام، أم تخرجه ببساطة وتوصله بالكهرباء؟ أى منهماستكون طريقتك؟

كما أن هناك مشكلة أخرى أمام التعليم بأنواعه: وهى أنه مكلف؛ فبجانب العثور على الوقت اللازم، معظم أشكال التعليم الرسمى تكلف مالا. وبما أن واحدًا من الموضوعات المهمة لهذا الكتاب هو تعريفك بفرص وإمكانيات جديدة لا تكلفك الكثير من المال فإليك عشر طرق يمكنك أن تتعلم من خلالها دون أن تدفع أموالاً تُذكر.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق للتعلم مجانا

١. **شبكة المعلومات** – إن لم تدهشك شبكة المعلومات كل يوم جديد فذلك يعنى أنك لا تستخدمها بما فيه الكفاية. لذا، قم بزيارة مواقع بعض المكتبات الجامعية، وحمِّل منها أدلتها المجانية لاستخدام محركات البحث – علِّم نفسك كيف تجد ما تبحث عنه بالضبط.

٢. **فى الحافلة** – قبل أن يتم ابتكار نظام التعليم، كان الناس ببساطة يكتفون بالاستماع إلى هؤلاء الذين ينعمون بالمعرفة، كذلك يمكنك أن تتعلم شيئا ما من الشخص الجالس بجوارك فى الحافلة – كل ما عليك هو أن تجرى معه محادثة.

٣. **فى المدرسة** – ولكن دون أن تذهب إليها وتتخذ مجلسا فى الفصل: اشترك بطريقة ما فى مساعدة الأطفال بالمدرسة؛ فالعمل مع الأطفال يمكنه أن يعلمك أكثر مما يتعلمونه منك.

٤. **مع صديق** – فلنفترض أن أقرب أصدقائك انضم إلى دورة تدريبية تابعة لعمله، وليس هناك فى الدورة إلا ستة أشخاص رغم وجود ثمانية أماكن. لذا، حاول أن تدعو نفسك للحضور معهم، وسوف تندهش من ترحيب الآخرين بالفكرة.

٥. **كمتطوع** – تعلم الإدارة الإستراتيجية من خلال القيام بمهام أمين صندوق فى أحد المشاريع الخيرية، أو تعلم الصرامة

www.ibtesama.com/vb

والحـزم من خلال تطوير مهاراتك فى جمع التبرعات والأموال - ويعـد التطـوع طريقـة رائعـة لأن تتعلـم من خـلال مساعدة الآخرين.

٦. **لأن رئيسك فى العمل معجب بنشاطك** - كثيرون من أصحاب الأعمال يستثمرون أموالهم فى تدريب فريق العمل الخاص بهم فى أمور ليست لها علاقة بأعمالهم؛ ذلك لأن المؤسسات المستنيرة تدرك أن كل تعلم وكل خبرة تجعل صاحبها أكثر تحفيزا وحماسا. لِمَ لا تُطلِع مديرك على هذا؟

٧. **عن طريق سؤالك عن السبب** - لا تتعامل مع أى شىء باعتباره بديهيًا ومفروغًا منه، بل اطرح أسئلتك حول كل شىء.

٨. **الدعم المالى الحكومى** - أغلب الحكومات تريد أن يكون لدى كل شخص سبيل ميسر نحو التعلم والمعرفة. لذا، تبين ما هو متاح لك فى مدينتك.

٩. **احصل على مرشد** - سوف يساعدك مرشدك على أن تركز تعلمك.

١٠. **استعر كتابا** - أنشئ حلقة لقراءة الكتب؛ حيث يقرأ كل منكم كتابا ثم يمرره للتالى - يمكنك القيام بذلك فى العمل أو بين مجموعة من الأصدقاء والجيران.

عبر هذا الفصل قمنا بتشجيعك على أن تعيد التفكير فى الطرق التى تقضى بها وقت فراغك، ولأن التعليم عنصر حيوى لأى رحلة تنمية ذاتية، فقد ذكرنا الكثير من الأمور لتدرك أن التعلم يمكنه أن يكون مسعى فى حد ذاته خلال أوقات فراغك. والأمر كله يتعلق بالعثور على الوقت من أجل تجربة أشياء جديدة، وزيارة أماكن جديدة، ومقابلة أشخاص جدد - وقبل كل شىء، أن تكون مُحبًا للاستطلاع.

www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

العلاقات

إن الأصدقاء وشركاء الحياة - وسواهم ممن نختارهم لقضاء وقتنا بصحبتهم - من شأنهم أن يثروا حياتنا ويشعرونا بأننا جزء من شيء أكبر من أنفسنا. من السهل للغاية أن تشعر بأنك مهمل خارج الحلبة عندما تجلس محاطا بمجموعة من الأشخاص يستمتعون بوقتهم.

يكاد يكون كل جانب من جوانب خطة حياتك مرتبطًا بأشخاص آخرين. وتعد مسألة ارتباطك بهم - والأهم شعورك حيال نفسك - مسألة حيوية من أجل نجاحك.

مقابلة أشخاص جدد

تبدأ جميع العلاقات تقريبا على النحو نفسه: تلتقي بشخص جديد، ربما من خلال طرف ثالث يقدمكما لبعضكما البعض، ثم يجرى التواصل بينكما، وكلما اكتشف أحدكما المزيد عن الآخر فقد تتطور العلاقة إلى صداقة أو حتى إلى ارتباط عاطفي وزواج.

أغلب الظن أن لديك بالفعل حلقة من الأصدقاء، ولكن لأنك تقضي أكثر وقتك معهم فمن الصعب عليك أن توسع من حلقة أصدقائك وأن تلتقي بأشخاص جدد. وعلى الرغم من ذلك، فمن شأن توسيع

www.ibtesama.com/vb

حلقة أصدقائك أن يوسع من نطاق فهمك للعالم من حولك. إننا نتعلم الكثير والكثير من الآخرين بحيث لا يمكنك أن تعرف عددا كافيا من الناس بطريقة أو بأخرى. العقبة الوحيدة أمام توسيع شبكة علاقاتك الشخصية وأصدقائك هى الوقت اللازم لتبقى متواصلا معهم جميعا!

إليك بعض النصائح لمثل تلك الأوقات عندما لا تكون منضما إلى جماعة أصدقاء وترغب فى لقاء بعض الأشخاص الجدد. تذكر أنك عندئذ يكون لديك الخيار لأن تقدمهم لأصدقائك الموجودين بالفعل، أو أن تكتفى بكسب عدد من الصداقات المنفصلة عن بعضها البعض.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتوسيع حلقة أصدقائك

١. **أذِب الجليد** - هل تتذكر كيف يحدث أن تلتقى بالشخص نفسه فى المحطة كل صباح، وتبتسمان لبعضكما البعض، ولكن دون أن تتحادثا؟ أوجد طريقة لأن تذيب الجليد بينكما، واكتشف المزيد عنه - اجلسا مع بعضكما فى القطار وناقشا الاهتمامات العامة.

٢. **خصصا ناديا لوقت الغداء فى العمل** - هل يتناول الجميع شطائرهم على المكاتب فى العمل؟ لم لا تخصص ناديا ما لوقت الغداء فى العمل؟ ضع دعوات على لوحة الإعلانات وانتظر من سيحضر وقت الغداء. اجعل الفكرة مشوقة حقًا، سواء لك أو للآخرين.

٣. **اعثر على مستجِدّين آخرين** - لعلك جديد فى مدينة ما ولا تعرف الكثيرين - فلتجد آخرين ممن انتقلوا لتوهم إلى المدينة، واستكشفوا المكان معا؛ فإما أن تصيروا أصدقاء أو أن تجدوا أصدقاء جددا معا.

٤. **على شبكة المعلومات** - هناك عدد متزايد من الشبكات الاجتماعية المتاحة على شبكة المعلومات، وهى تتيح لك أن تضع معلومات شخصية عنك (بروفايل)، وأن تتبادل الرؤى

www.ibtesama.com/vb

مع آخرين ممن يقاسمونك اهتماماتك؛ فالشبكات الاجتماعية على الإنترنت رائعة حقًا، عندما ترغب فى العثور على أشخاص يقاسمونك اهتماما خاصًا بك لا ترغب فى إطلاع الآخرين عليه.

٥. **أصدقاء الأصدقاء** - الأشخاص الذين تعرفهم لا يحتاجون إلا إلى أقل التشجيع حتى يقدموك إلى معارفهم؛ فلابد أن تنمو دائرتك الاجتماعية باستمرار، بل ويتولد عنها دوائر جديدة.

٦. **عند ماكينة إعداد القهوة** - تبدأ الكثير من علاقات الصداقة فى أماكن العمل، ويرجع هذا غالبا لأن الوقت يكون متاحًا لتتعارفوا على بعضكم البعض مع الوقت. ومن المفيد أن تكون هناك أمور مشتركة فى العمل؛ مما يفتح أبوابًا للحديث!

٧. **ابحث عن الأصدقاء القدامى** - هل سبق لك أن تساءلت عما حدث لأعز أصدقائك أيام الدراسة؟ يمكن لشبكة المعلومات أن تساعدك فى العثور عليهم من جديد، ولكن لا تفترض أنك ستنجح فى ذلك - ومع ذلك فإنك تنجح فى أغلب الأحوال.

٨. **المناسبات الاجتماعية والرسمية** - سواء كانت تلك المناسبات تتسم بطابع اجتماعى، مثل الأعراس، أو بطابع عملى، مثل الإفطار الجماعى لموظفى مؤسسة واحدة، فهناك الكثير من المناسبات المنظمة التى يمكنك حضورها. قد تذهب للحضور بسبب عملك، ولكنك قد تلتقى هناك بشخص تروق لك رفقته وتود أن تتفاعل معه اجتماعيا بمعزل عن العمل.

٩. **التحق ببعض النوادى** - صالات الألعاب والنوادى تعد من الأماكن التى يمكنك فيها أن تلتقى بأشخاص جدد؛ فلابد أن لديكم اهتمامات مشتركة، وإلا لما كنتم موجودين هناك.

١٠. **كن منفتحا ومتقبلا للآخرين** - سوف يرى فيك الناس أيضا

www.ibtesama.com/vb

شخصا يروق لهم معرفته بشكل أفضل. لذا، خصص لهم وقتا، وتبين إن كانت هناك اهتمامات مشتركة بينكما، أم لا.

أن تكون صديقا صالحا

يصعب العثور على الأصدقاء الصالحين، وعندما تحظى بصديق حقيقي فإنك تعلم أنك لن تكون بمفردك بعد ذلك أبدا؛ فقد صار لديك من تقاسمه أخبارك - سواء كانت أخبارا سارة أو سيئة - وصار لديك من سيدعمك خلال الشدائد وسيعينك على الاحتفال بمنجزاتك، ومثل هؤلاء الأشخاص - ممن يمنحونك الإحساس بقيمتك وبأنك جزء من شيء متميز وخاص لا يطيب العيش بدونهم. قد يكون هذا الشخص هو نفسه شريك الحياة أو لا يكون، لكن من المؤكد أنهم يعرفونك معرفة خاصة، أفضل مما تعرفك والدتك، ولعل هذا هو الاختبار الحاسم!

إن كنت تحظى بأصدقاء صالحين فسوف تعرف بالفعل مقدار أهميتهم - ولكن فلتسأل نفسك السؤال التالي: إلى أي مدى كنت أنا صديقا صالحا بالنسبة لهم؟ من السهل الاستمتاع بالمنافع، ولكن الصداقة الجيدة تعني تبادل المنفعة بين الطرفين معا. ويتوجب عليك أحيانا أن تضع احتياجاتك جانبا وتصر على لعب دور الصديق الصالح بالمقابل.

عندما تكون بين أصدقاء صالحين، فإنك بحاجة للقيام بأمور خاصة، أمور لا تنسى، أمور لها معان أكبر من مجرد الجلوس على المقهى معا، وإليك بعض الأفكار لتلهمك ذلك:

www.ibtesama.com/vb

إلى أين سنذهب بعد ذلك؟



www.ibtesama.com/vb

١٠ أمور مسلية يمكنك القيام بها مع أصدقائك

١. **تسلقوا جبلا** - لا يجب أن يكون جبلا عاليا، ولكن لأنك تثق بأصدقائك فلن تتردد فى اتخاذ المزيد من المجازفات عندما تعرف أنهم موجودون لدعمك. جرب أمورا جديدة مع هؤلاء الأصدقاء وسوف تصيرون أكثر صلة وقربًا.

٢. **استأجروا قلعة** - فلتجدوا قلعة بها عشرون غرفة نوم ونظموا رحلة إليها تمتد لأسبوع مع مجموعة كبيرة من الأصدقاء. ولتختاروا مكانا به موظفون بحيث لا تكونون مضطرين لأداء المهام المنزلية.

٣. **نظموا حفلًا تنكريًا بأزياء مضحكة وخيالية** - نظموا حفلا والعبوا ألعابا سخيفة ومضحكة؛ فمادام لا يوجد بينكم غير الأصدقاء فلن يشعر أحد بالحرج.

٤. **اشتروا كاريوكى** - اشتركوا معا واشتروا ماكينة كاريوكى (من تلك التى تطلق موسيقى أغنيات بعينها لتدمج فيها صوت من يريد الغناء عليها) وتناوبوا الأدوار لغناء أغنياتكم المفضلة، ولكن لابد أن يشارك الجميع، بحيث لا يستثنى أحد من المرح.

٥. **الدخول فى سباقات** - اذهب مع صديق - أو ربما مع مجموعة

www.ibtesama.com/vb

منهم - إن كان بوسعكم استئجار جناح فى فندق خاص بكم، واستمتعوا باليوم.

٦. **الجلوس فى مقهى أو مطعم صغير** - إذا كان هناك عدد كاف منكم بحيث يملأ قاعة كبيرة، فسوف تملأون مقهى صغيرا أو مطعمًا صغيرا. فلتلتقوا كل يوم اثنين، بعيدا عن إجازات نهاية الأسبوع تجنبا للزحام، وربما تحجزون مكانا ثابتا لكم أسبوعيا.

٧. **شاهدوا العالم** - السفر وحيدا أقل متعة بكثير من السفر مع صديق. لذا، اذهب مع أحد المقربين منك أو اصطحب مجموعة واستأجروا منزلا ريفيا. هناك فرص لا تنتهى من هذا النوع، أفضل كثيرا من قضاء إجازة طويلة بمفردك.

٨. **ألعاب الأطفال** - وهى طريقة رائعة لأمسيات الصيف الدافئة. العبوا ألعاب الصغار، وإذا كان بعضكم لديه أطفال فلشتركوهم معكم.

٩. **تعلموا لغة جديدة** - إن القيام بهذا مع صديق أو اثنين من أصدقائك يتيح لك أشخاصا تتدرب معهم عليها، كما أنه يساعدك على المواصلة دون تقاعس.

١٠. **تقاسموا السيارات الرياضية القديمة** - اشتركوا معا واشتروا السيارة التى تحلمون بها - ضعوا نظاما للتناوب بحيث يتاح لكل منكم الفرصة لقيادتها.

www.ibtesama.com/vb

توثيق الصداقات

من المحبط للغاية أن تضعف علاقات الصداقة حين تتباعد وتتشعب الاهتمامات، وهذا أمر لا مناص منه بطرق عديدة، على المدى الطويل للعلاقات. أحيانا يكون من الخير لكما الاعتراف بأن كلا منكما قد تغير، وأن يتابع كل منكما حياته، وفى أحيان أخرى، قد ترغب فى تقوية العلاقة.

www.ibtesama.com/vb

١٠ نصائح لتحسين العلاقة مع شريك الحياة

١. **قدم الطرف الآخر على كل ما سواه** - تعد العلاقة مع شريك الحياة من أهم العلاقات بالنسبة لك، لذا، فلابد أن يأتى كل من العمل والمعارف والمساعى المنفردة الخاصة بك فى المقام الثانى بعد إشباع العلاقة مع شريك حياتك.

٢. **اجعل له مساحته الخاصة** - من المهم أن تتيح لشريك حياتك شيئًا من الحرية؛ فمن الصحى أن يحظى كل منكما باهتمامات وصداقات ينفرد بها كل منكما عن الآخر. وتذكر أن التجارب الفريدة لدى كل منكما سوف تثرى الرابطة بينكما.

٣. **ليثق كل منكما بالآخر** - يمكن للشك أن يفسد أى علاقة، لذلك احرصا على الصراحة والثقة والنزاهة مع أحدكما الآخر، وناقشا مواطن القلق واختلافات الآراء بينكما.

٤. **فليقدر كل منكما عمل الآخر** - إذا كان عملك يدر ضعف ما يدره عمل شريك حياتك فهذا لا يعنى أنك أهم منه بمقدار الضعف؛ فجميعنا لديه قدرات مختلفة وأهداف مختلفة - فلتحترم هذا التفرد والاختلاف.

www.ibtesama.com/vb

٥. **تسامح وامض قدما** – لا يوجد إنسان معصوم من الخطأ؛ فلا تدع تلك الأخطاء تفسد علاقة رائعة.

٦. **تكيف بمرور الوقت** – إننا جميعا نتغير بمرور السنوات. لذا، فلتقر بأنك قد تحتاج إلى التعرف على الجديد من الأفكار والأنشطة وتتخلص من الأمور القديمة التى اعتدت عليها. لا تحاول التشبث بالأشياء التى اعتاد كلاكما القيام بها إذا كان كل ما تنشده من ذلك هو استمرار العلاقة.

٧. **قم بمهامك المنزلية** – احرص دائما على القيام بنصيبك من تلك المهام المملة، ولا تدع الطرف الآخر يقوم وحده دائما وأبدا بتلك الأعمال.

٨. **اعترف بأخطائك** – إن مشاعر الذنب الناجمة عن "نزوة جنون" أتت ثم مضت، يمكنها أن تلتهم العلاقة وكأنها مادة حمضية. لذلك، لتعترف بأخطائك ، ولتسّعَ للحصول على العفو والسماح من الطرف الآخر، وتعلم من أخطائك كذلك.

٩. **تذكر التواريخ المهمة** – إذا كان من عاداتك أن تنسى تلك التواريخ المهمة، فلتسجلها كتابة فى موضع يسمح لك بتذكرها على الدوام.

١٠. **قل إنك تهتم** – من السهل للغاية أن نعتاد معيشتنا مع شريك حياتنا ونتعامل مع وجوده كأمر مسلم به وبصورة روتينية مملة، وننسى فى غمار ذلك إبداء الاهتمام بأحدنا الآخر قولاً وعملاً. لذلك، احرص على أن تخبر شريك حياتك بأنك تهتم به.

www.ibtesama.com/vb

إصلاح العلاقات

إن لجميع العلاقات أوقاتها السعيدة وأوقاتها الحرجة، وأهم شيء يجب عليك أن تتذكره هو أنه عندما تسوء الحال فإن الأمر يقتضى دخول شخصين فى جدال، كما يقتضى وجود شخصين لإصلاح الأمور. وبتعبير آخر: إن أهم جانب فى العلاقات هو التواصل.

إذا بدأت إحدى العلاقات فى المعاناة، فإن التحدث بشأن هذا هو أفضل السبل لحل المشكلة. وقد يمثل هذا صعوبة لأن الخوف من الانفصال قد يمنع أحد الطرفين، أو كليهما، من الخوض بصراحة فى غمار المشكلة. إن المحادثة الصريحة وغير الميالة لإطلاق الأحكام على الطرف الآخر يمكنها أن تمضى على طول الطريق نحو حل المشكلات التى قد تسبب الانفصال، وفى بعض الأحيان يكون من الأسهل كتابة الأشياء، أو حتى تبادل الرسائل الإلكترونية بينكما، أكثر من حل اختلافكما فى الرأى وجها لوجه.

أحيانا يكون العطب الذى نال العلاقة أعمق من أن يتم إصلاحه - وعلى وجه الخصوص مع علاقات الصداقة، حين تخرج عن إطارها الطبيعى. إن لم تكن أنت الطرف الذى سعى لإنهاء علاقة ما، فمن الطبيعى أن تشعر بالجرح وأنك مهجور. لذا، إليك بعض النصائح التى قد تساعدك عندما يحدث هذا لك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق للتغلب على انتهاء أى علاقة

١. **جرب مواصلة الحديث** - إذا كانت هناك مشكلة يجب حلها فمن الأسهل مواصلة الحديث بشأنها. ومع ذلك، فبمجرد أن تتم تسوية أية أمور ذات شأن، دع الطرف الآخر يمض فى طريقه، فإنه مثلك: يحتاج لأن يعيش حياته الخاصة.

٢. **افهم السبب** - إن كنت تعلم الأسباب الحقيقية وراء الانفصال، فسيمكنك أن تتعامل مع ذلك على نحو أفضل، حتى عندما يقوم بعض المعارف بالتجهم فى وجهك، فسوف يكون هذا مؤلما، فقط إن لم تكن أنت السبب.

٣. **لا تلق باللوم على نفسك** - ما حدث قد حدث ولا يمكنك أن تعيد عقارب الساعة للوراء. لذلك، ركز على مستقبلك وليس على ما مضى وانقضى.

٤. **اخرج وتجول** - لا تمكث مكتئبًا بالبيت، فلديك أصدقاء آخرون، أليس كذلك؟ اقض معهم بعض الوقت، ولكن لا تثقل كواهلهم بالحديث عن أزماتك.

٥. **كن عمليًا** - إذا كانت العلاقة التى انتهت هى علاقة زواج، فحاول أن تفصل بين أزمتك العاطفية والجوانب العملية، ولا

www.ibtesama.com/vb

تجعل من تقسيم الممتلكات المشتركة والنفقات أشبه بالانتقام.

٦. **لا تغير أشياء أخرى أكثر من اللازم** - إذا خسرت صداقة من تلعب معه الإسكواش كل أربعاء، فقد صارت أمسيات الأربعاء لديك فارغة، لكن لا تنزعج وتفكر بالتوقف عن الخروج فى المساءات الأخرى كذلك، بل ضع الأمور فى منظورها الصحيح.

٧. **انس الأمر واطمئن وامض قدما** - سيكون عليك أحيانا أن تتقبل ما لا مناص منه. وكلما أسرعت بالإقرار بأن الأمر قد انتهى استطعت أن ترأب هذه الفجوة فى وقت أسرع.

٨. **خذ راحة** - أحيانا يكون من المفيد أن تسافر ليوم أو اثنين من أجل أن تتأمل فى أمر هذه العلاقة، وما إذا كانت هناك دروس يتوجب عليك تعلمها من أجل المستقبل.

٩. **أعد قائمة** - أعد قائمة بجميع الأمور الطيبة والجميلة التى قمتما بها معا، والتى لم تكن لتحدث لولا وجودكما معًا - احتف بما كان طيبا فى هذه العلاقة.

١٠. **لست وحدك** - ليس هناك إلا قلة قليلة من الأشخاص الذين لم يمروا بتجربة إنهاء علاقة أو صداقة؛ مما يعنى أن الآخرين سيعرفون ما يعنيه هذا، وهكذا تعرف أنت أنك لست وحدك، ولا بد من أن تنشد بعض العزاء والسلوان من أشخاص تثق بهم ويكونون قد مروا بالتجربة نفسها.

الجيران

لأن الجيران يعيشون بالقرب منك، فقد يكونون فى أهمية الأصدقاء، حتى وإن لم تكونوا متوافقين معا. قد يمكن للمرء أن يتخير أصدقاءه،

www.ibtesama.com/vb

أما الجيران فهم إما أن يكونوا موجودين بالفعل عند وصولك، أو أن يصلوا فجأة دون أن يكون بيدك أى شىء تقوم به حيال ذلك.

يمكن للجيران أن يفعلوا الكثير بحيث يجعلوا الحياة أكثر سهولة أو أكثر متعة. وعلى العكس، فإن علاقتك السيئة بجيرانك يمكنها أن تجعل الحياة مؤسفة ومزعجة للغاية. ولعلك تومئ برأسك وتلقى التحية على أشخاص قليلين للغاية يعيشون بالقرب منك، ولكن التحدى هو أن تجد سبيلا لتعرفهم بصورة أفضل. الحقيقة أن الجيران الطيبين يمكنهم أن يكونوا أصدقاء صالحين كذلك، على الرغم من أن ذلك له مخاطره أيضا. وما لم تكن تعيش فى ريف معزول، بحيث تحيط بيتك الحقول والمزارع، فسوف يلعب الجيران دورا أساسيًّا فى سعادتك - وبالتالى فى قدرتك على تحقيق طموحاتك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق للقاء الجيران

١. **أقم حفلا** - اتخذ زمام المبادرة وادع جميع من يعيشون بالقرب منك إلى حفل، وليكن حفلك معتدلا وغير رسمى؛ فكل ما تريده هو أن يلتقى الأشخاص ببعضهم البعض ويتبادلان الأحاديث. لابد أن تبزغ فى الأفق أفكار نيرة.

٢. **هذب حديقتهم** - إذا غاب جيرانك عن البيت لمدة أسبوع، فاعرض عليهم أن تهذب حديقتهم وأن تراقب منزلهم بيقظة، وعلى الأرجح سيدعونك لديهم لكى يشكروك.

٣. **تقاسموا الأشياء معا** - إذا كنت تستأجر منظف سجاجيد، فاسأل إن كان هناك من بين جيرانك من يود الاستعانة به خلال الفترة نفسها؛ فهناك العديد من الأشياء التى يمكن للجيران أن يتقاسموها.

٤. **العناية بالصغار** - تعرَّف على مَن لديهم أطفال من جيرانك، وكونوا معا حلقة للعناية بالصغار، أثناء غياب الوالدين عن المنزل؛ ففى هذا منفعة للجميع، وكذلك يتمكن الجميع من الخروج عددًا أكبر من المرات معًا.

٥. **أطعم الحيوانات الأليفة** - اعرض أن تطعم قط جيرانك عندما يتغيبون عن منزلهم فى المساء، وتذكر أن عليك القيام

www.ibtesama.com/vb

بالخطوة الأولى، وألا تنتظر حتى يطلبوا منك ذلك. فإن قدمت لهم هذه الخدمة فلن تشعر بالحرج حين تطلب منهم الاهتمام بحيوانك الأليف أثناء تغيبك عن المنزل.

٦. **تقبل أن تتسلم أشياءهم** - إن البقاء بالبيت بانتظار أشياء سيتم تسلمها يعد عذابا، وكذلك الجلوس بانتظار وصول عمال السباكة أو الصيانة؛ فهم غالبا ما يتأخرون. إذا كنت بمنزلك طوال اليوم فلتعرض أن توقع بدلا منهم على استلام أى شىء.

٧. **ابدأوا حملة** - إن كنت من المهتمين بتحسينات التخطيط أو أية تغييرات أخرى فى الحى الذى تقطن به، فقد يكون هناك آخرون يهتمون بذلك. لذلك، اطرق أبواب الجميع لاستطلاع الآراء، وشجع الناس على إعلان مشاعرهم ورؤاهم على صناع القرارات التى تؤثر عليكم جميعا.

٨. **حراسة الحى السكنى** - يمكن أن يساعدكم فى هذا مجلس الحى أو قسم الشرطة، ويمكن للجميع إبلاغ السلطات عن أى نشاط يثير الريبة. إن خطط وجداول حراسة الأحياء السكنية تقلل معدلات الجريمة، فلتبدأوا مخططكم.

٩. **قم بالتسوق من أجلهم** - إذا لاحظت أن أحدهم مريض وملازم للبيت فاعرض عليه أن تشترى له ما يحتاج إليه، وادع الآخرين من الجيران للمشاركة فى مساعدته.

١٠. **ألق التحية** - إن لم يكن أى من تلك الأفكار جذابا بالنسبة لك، فما عليك إلا أن تصعد إلى بيت جارك وتقول: "مرحبا، لقد كنت أنوى تقديم نفسى لك منذ فترة...".

www.ibtesama.com/vb

التعامل مع المشكلات

إنك لا تختار من تجالسهم فى أماكن العمل، وكذلك الأمر فى حيك السكنى - لا تختار من تجاورهم. وبتعبير آخر: لن تتوافق وتنسجم مع جميع من حولك من جيران طوال الوقت، بخلاف أصدقائك. إن خطة حياتك، على الأرجح، سوف تركز على تكوين الصداقات، ولكنها بحاجة لأن تتضمن نصائح محددة لاتباعها عندما ينقطع التواصل والتفاهم بينك وبين جيرانك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ مشكلات بين الجيران وكيفية التغلب عليها

١. **الحفلات الصاخبة** - إن كان حفلك سوف يزعج الجيران فادعهم للانضمام إليه، أما لو كان الحفل حفلهم فلتفكر فى الذهاب إليهم دون دعوة.

٢. **سياج النباتات المرتفع** - احرص دائما على أن تذكر ذلك بشكل عادى قبل أن تنتقل للشكوى. إن سياج النباتات ينمو ببطء؛ لذلك فنادرا ما يؤدى إلى أى مشكلات.

٣. **صفق الأبواب بشدة** - إذا كان جيرانك لا يبتعدون عنك إلا بمقدار جدار واحد، فقد تسمع أصوات صفق الأبواب أو ما هو أسوأ من ذلك. لذلك، اسألهم إن كانوا هم أيضا قادرين على سماعك واتفقوا على بعض الأساليب لتقليل الإزعاج بقدر المستطاع.

٤. **مخلفات الحيوانات** - إذا بدا كأن جيرانك يتركون حيواناتهم الأليفة تستخدم باحتك الأمامية وكأنها مرحاض للحيوانات، ففكر فى زرع نباتات ذات أشواك عند السياج، كذلك يمكنك وضع علامة ووضع الأكياس بلاستيكية لمنعهم من القيام بذلك.

٥. **الأطفال المشاكسون** - عليك أن تتقبل أن الأطفال يسببون

www.ibtesama.com/vb

ضجيجا، وخصوصا إذا كانوا يلعبون بالخارج فى الحديقة. ضع حوض الماء الصغير الخاص بك بالقرب من بابك الخلفى وليس فى مقدمة حديقتك مما يجعله قريبًا من نوافذ الجيران. إذا كان أطفال جيرانك يزعجونك فلتذكر ذلك لوالديهم عندما تراهما فى المرة التالية.

٦. **تسخين محرك السيارة** - علينا جميعا أن نتوجه لأعمالنا. هل يوقظك جيرانك ببساطة عندما يديرون سيارتهم، أم أنهم يقضون فترة ما بعد ظهر يوم الإجازة فى ضبط محرك سيارتهم؟ تعرف على الفرق بين الحالين، وتسامح مع ما لا يمكن تجنبه.

٧. **الاختلاف عن الآخرين** - إن كنت تعانى التحامل أو الإساءة من جيرانك لاختلافك عنهم على نحو ما، فإن أول خطوة جيدة يمكنك اتخاذها هى أن تسعى لطلب الاستشارة من متخصص قانونى أو من رجل دين، وفقا لنوع ذلك الاختلاف. ستجد قصصا أخرى شبيهة كتبت لها نهايات ناجحة وسعيدة، وبالقدر نفسه، راجع نفسك لترى إذا كانت بداخلك مشاعر ارتياب نحو بعض الجيران الآخرين، أو تحاملات وتحيزات تضرب بجذورها داخل نفسك.

٨. **السلوكيات السفيهة والشائنة** - إذا كانت مثل تلك السلوكيات تتكرر، فلعل هذا الجار أو الجارة بحاجة لعلاج نفسى متخصص. أما إذا كنت ممن يروق لهم النظر من وراء السياج أو النوافذ والشرفات، فعليك أن تغض بصرك أو توجهه فى اتجاه آخر ملائم. حاول ألا تصنع من هذا الأمر مشكلة كبيرة مادام لا يهددك أو يزعجك.

٩. **الحشرات والحيوانات الضارة** - يمكن لبعض الحيونات الأليفة، وخاصة الدواجن، أن تجذب الفئران بأنواعها. ويمكن لموظفى

www.ibtesama.com/vb

الحى أن يتعاملوا مع الهوام والقوارض غير المرغوب فيها، وسوف يتوجهون نحو جارك أيضا.

١٠. الجريمة - إذا كنت تشك فى أن جيرانك ينتهكون القانون، فالأمر يرجع لمنظومتك الأخلاقية فى أن تقرر ما إذا كنت ستتجاهل الأمر أم تبلغ السلطات، لكن كن واقعيا ومتسامحا إن كانت لهم قيم تختلف عن قيمك ومبادئك. وتذكر كم من المكلف أن تنتقل من منزل إلى آخر، وهكذا فليس من الضرورى التشاجر مع جيران السوء.

إن الأشخاص المحيطين بك - سواء كانوا من الأصدقاء أو من أفراد الأسرة أو من الجيران - يؤثرون أعظم التأثير فى قدرتك على إنجاز الأمور التى تريد إنجازها. ولذلك فإنه من المستحسن أن تكون علاقتك معهم على أفضل ما يكون. وكلما زاد عدد الأشخاص الذين يقدمون الدعم لك فى سعيك نحو حياة أفضل، زاد قربك من تحقيق حياة أفضل بالفعل - لك ولهم أيضا.

www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

الأطفال

إن واحدًا من أهم القرارات التى يمكن للمرء اتخاذها فى حياته هو إذا ما كان سيحظى بأطفال أم لا؛ فهناك الكثير من العوامل التى تؤثر على اتخاذ هذا القرار - لا يعد أهمها فقط وجهة نظر شريك الحياة.

وحتى إن قررت تأجيل مسألة الإنجاب، أو حرمك الله من نعمة الأطفال، فعلى الأغلب أن لديك أصدقاء لديهم أطفال. وفى كل الأحوال فإننا جميعا نقضى بعض الوقت بصحبة الأطفال، حتى إن لم يكونوا أطفالنا نحن - ومن المنطقى، إذن، بالنسبة لك وأنت ترسم خطة حياتك أن تكتشف كيف ستجعل هذا الوقت ممتعا وثمينا للجميع.

الأبوة والأمومة : نعم أم لا؟

عندما يصير المرء منا أبا أو أما، فإنه يبقى كذلك إلى الأبد؛ لأن الأبناء من أكبر وأهم التزامات الحياة، على المستوى المالى، والعاطفى، فيما يتعلق بحريتك فى فعل ما تشاء كيفما تشاء. ومن ناحية أخرى، يمكن للأبناء أن يكونوا محورًا مركزيًا لخطة حياتك - سواء عندما يكونون

www.ibtesama.com/vb

صغار السن أو خلال سنوات نضجهم.

قليلون يتخذون هذا القرار بسهولة، ومع ذلك يحدث الحمل بشكل مفاجئ دون ترتيب مسبق، ويعتبره البعض مفاجأة سارة. وحقيقة الأمر أن العائلات التى لم تخطط للإنجاب تكون هى الأسعد على الإطلاق! إذا كنت فى مرحلة من حياتك تتأمل فيها مسألة تكوين أسرة، إليك بعض الأسئلة التى تحتاج لطرحها على نفسك أولا.



www.ibtesama.com/vb

١٠ أسئلة يجب طرحها عند التفكير فى تكوين أسرة

١. **هل هى الغريزة وحسب؟** لقد خلقنا الله جميعا تواقين لإنجاب الأطفال وتربيتهم، وهى طبيعة إنسانية! وبالتالى قد يمنحك تكوين أسرة إحساسا بأنك تقوم بدورك الطبيعى فى الحياة. لذا، حاول أن تعد قائمتين بالمزايا والمثالب ووازن بين النقاط العملية التى يجدر بك تأملها.

٢. **هل يلح عليك أبواك للإنجاب؟** - فى بعض الأحيان يرغب الأبوان فى أن يصيرا جدين بقدر أكبر من رغبتك فى أن تكون أبا أو أما - لكن لا تسمح لرغبتهما المشروعة هذه بأن تؤثر على اتخاذك لقرارك. اسألهما أى نوع من العون ستتلقاه منهما إن قررت الإنجاب.

٣. **هل أنتِ مستعدة للتوقف عن العمل لفترة؟** - إن الحمل والإنجاب بالنسبة للمرأة يعنى أن تنال إجازة وضع. وهناك العديد من الأزواج يقررون أن يعمل كل منهما بنظام الدوام غير الكامل ليتقاسما مسئوليات رعاية الصغير - إلى أى مدى يتوافق هذا مع مخططاتك على المستوى المهنى؟

٤. **هل يمكنك تحمل نفقات ذلك؟** - إن تربية الأطفال أمر مكلف ماديًّا. لذا، فلتتأمل طويلا وعميقا مواردك المالية، وانظر كيف

www.ibtesama.com/vb

ستتحمل هذا وتتدبر تكاليفه. وقد يكون من الأفضل لكما الانتظار ومحاولة الادخار، أو لعلكما تقرران المضى فى الأمر وتدبر المسائل المالية بطريقة أو بأخرى - وليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لهذا السؤال؛ فالقرار قراركما.

٥. **هل لديكما غرفة للضيف الجديد؟** - هل بيتكما الحالى مناسب لتربية الأطفال؟ إذا كان شقة صغيرة بغرفة نوم واحدة فقد تفكران فى تغيير المسكن أولا. كم يبتعد المنزل الحالى عن المدارس وغيرها من المنشآت التى ستحتاجان لها؟ فإنك ستتطلب من الحى الذى تسكنه أشياء مختلفة عندما تحظى بأطفال.

٦. **ما شكل علاقتك بشريك حياتك؟** - بعض الناس ينجبون أطفالا لإصلاح علاقة زواج مضطربة، ولكن هذا لا يؤتى أكله على الدوام. لذا، فليسأل كل منكما نفسه هل هو على استعداد للالتزام بزواج قد يستمر مدى الحياة لرعاية الوافد الجديد كوالدين له؟ إنه سؤال شديد الأهمية.

٧. **هل سيكون الأمر سهلا؟** - الحمل أمر سهل بالنسبة لبعض النساء وصعب لأخريات. وقد يقتضى هذا الأمر بعض الوقت حتى يحدث، ولا يجب أن يقلق الزوجان إذا اقتضى هذا الأمر وقتا أطول. هل لديكما الطاقة والإرادة لما قد تقتضيه مسألة الإنجاب من الوقت؟

٨. **هل الحياة أروع من أن تغيراها؟** - إذا كنتما تستمتعان حقًّا بحياتكما وتحظيان بعمل رائع وحياة اجتماعية مشبعة، فإن وجود طفل قد يغير الأمور بما قد لا يروق لكما، وليس من الأنانية فى شىء أن تبقيا بلا أطفال مادام هذا هو خياركما معا.

www.ibtesama.com/vb

٩. **ماذا عن التوأم؟** - إذا كان أحد والديكما توأمًا، فهناك احتمال كبير لأن يرزقكما الله بتوأم كذلك، والكثير من علاجات الخصوبة تؤدى إلى ذلك أيضا. هل يمكنكما أن تتعاملا مع طفلين وليدين فى حين خططتما لوليد واحد؟

١٠. **هل الجينات ملائمة؟** - يقرر بعض الأشخاص البقاء بلا أطفال نظرًا لإمكانية انتقال بعض الجينات الوراثية لهم. إذا كان هذا هو الحال معك فلتتلق نصيحة متخصصة قبل أن تلتزم بأى شىء.

تربية الأطفال

إذا كنت تربى أطفالا بالفعل فسوف ترغب فى أن يكونوا على خير ما يرام، وقد لا يعنى هذا بالضرورة أن تمنحهما التنشئة نفسها التى حظيت بها أنت، فالوقت قد تغير ويوجد اليوم من الفرص أكثر مما وُجد عندما كنتَ طفلا. ويجب أن تتواءم خطة حياتك مع رغبتك فى أن تكون أبا صالحا - أو أما صالحة - ولكن بدون أن تضحى بطموحاتك الأخرى. إليك بعض أهم النصائح فى مجال تربية الأطفال.

www.ibtesama.com/vb

١٠ نصائح مهمة لتربية الأطفال

١. **أظهر لهم أنك تحبهم** - الآباء، على وجه الخصوص، يجدون صعوبة فى ضم ومعانقة وتقبيل أطفالهم. على الرغم من ذلك، فالأطفال يحتاجون للراحة البدنية والنفسية من جانب الوالدين. دع الأطفال يروا أنكما متحابان كزوجين أيضا.

٢. **ضع حدودا واضحة** - يحتاج الأطفال لمعرفة ما هو مقبول وما هو غير مقبول. ومهما كنت متحررًا، فلتحرص على أن تحدد السلوكيات التى يمكن التسامح معها وتحافظ عليها.

٣. **استمع إليهم** - حتى الأطفال الرضع يعبرون بأصواتهم عن مجموعة متنوعة ومتسعة من المشاعر والمتطلبات، أما الأطفال الأكبر سنا فيتعلمون من خلال طرح الأسئلة. لذا، خصص وقتا للاستماع إليهم.

٤. **الأطفال المتعبون ينامون وقتا أطول** - إن ممارسة التمرينات البدنية أمر مفيد لنا جميعا، وخاصة الصغار منا. إذا كان طفلك فى حالة حركة ونشاط باستمرار فلتصحبه إلى المتنزه العام، والعبا بالكرة - شجعه على ممارسة الرياضة.

٥. **ابق هادئًا** - لا تدع أعزاءك الصغار يخرجونك عن هدوئك؛ لأن توترك وضيقك لن يساعدهم على فهم الخطأ الذى ارتكبوه.

www.ibtesama.com/vb

٦. **دع العصا** - إذا كنت فوق الأربعين من عمرك فتذكر أنك - فى أغلب الظن - تلقيت عقابا بالضرب على أيدى والديك أو ربما معلميك عندما كنت تسىء التصرف. ويعتقد علماء النفس فى الوقت الراهن أن هذا العقاب يرسل رسالة مغلوطة تماما - بدلا من الضرب افرض عليهم عقوبات أخرى.

٧. **لا تنتقدهم** - يتصف احترام الإنسان لذاته وتقديره لها بالهشاشة والضعف لدى صغار السن، مما يسهل فقده. لذا، فلتنتقد السلوك السيئ لطفلك، ولكن تجنب انتقاده هو نفسه.

٨. **امنحهم مساحة تخصهم** - كلما زاد عمر الطفل زادت حاجته لمساحة تخصه وحده. وإن كان يقلقك ما قد تعثر عليه فى غرفهم فلا تنبش فيها.

٩. **اعتذر** - إذا ارتكبت خطأ ما فلتعتذر؛ فلست معصومًا من الخطأ، وليس ضروريًّا أن يكون الوالدان على حق طوال الوقت.

١٠. **أشرك والديك** - لقد نجح أبواك فى تربيتك، أليس كذلك؟ وهكذا، فلِمَ لا تحرص على أن يحظى أولادك بعلاقة قوية مع الجد والجدة؟

الوقت المتميز الذى يجمعك بأطفالك

القائمة السابقة تساعدك على خلق علاقة تقوم على الاحترام المتبادل مع أطفالك. ومع ذلك، فتنشئة الأطفال تنطوى على ما هو أكثر من ذلك. إذا كان لديك أطفال، أو ربما كنت مقربا من أشخاص لديهم أطفال، فستكون بحاجة لأن تقضى وقتا خاصا ومتميزا مع هؤلاء الأطفال.

إن طريقة تحديدك لهذا الوقت الخاص والمتميز سوف تعتمد على

www.ibtesama.com/vb

رؤيتك الخاصة وقيمك، وهذا الوقت لا يعنى بالضرورة أن يكون وقتا تعليميا؛ بل يمكن أن يشتمل على الكثير غير ذلك، كما أنه يتعلق بتخطيط حياتك بحيث تخصص بعض الوقت لأطفالك. فى بعض الأوقات ستضطر لأن تضعهم أمام التلفاز وتذهب لإنجاز شىء آخر، وفى أوقات أخرى سترغب فى أن تنجزوا معا أمورا أكثر تشويقا وإثارة. إليك بعض النصائح لمساعدتكم على القيام بهذا.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لقضاء وقت متميز مع الأطفال

١. **حدد موعدا** – الأطفال يحبون الأمور الروتينية التى تجرى على وتيرة واحدة فى عمل الأشياء، فلِمَ لا تخصص لهم أمسية من كل أسبوع حيث تقومون بأمر متميز معا؟

٢. **المشاركة فى التخطيط** – دع الأطفال يقرروا ما الذى ستقومون به لبعض الوقت على الأقل. خصص وقتا لتخطيط ومناقشة ما سوف تفعلونه؛ لأن توقع النشاط وانتظاره يمكنه أن يكون فى نفس مقدار إثارة وتشويق القيام بالنشاط.

٣. **العبوا** – متى كانت آخر مرة لعبت فيها مع صغارك؟ الأمر واضح للغاية، ولكنه سوف يتيح لك الدخول فى عالمهم الخاص، حيث يمسكون هم بزمام الأمور ويعرفون ما يتوجب عليهم القيام به.

٤. **كونوا فريقًا** – أحيانا يكون من الطيب القيام باللعب مع أسرة أخرى. تبين إذا كان من الممكن تكوين فريق من بين أصدقائك وأطفالهم والخروج فى رحلة استكشافية بين الحين والآخر.

٥. **اشتر التذاكر الموسمية المخفضة** – سوف يشجعكم هذا على إعادة زيارة أماكنكم المفضلة: ربما حديقة الحيوانات؛ فمن اللطيف أن تروا كيف تتغير الأماكن بمرور الوقت، كما أنكم

www.ibtesama.com/vb

سوف ترون المزيد عندما تذهبون لمكان بعينه أكثر من مرة.

٦. **تقاسموا هواية ما** - بعض الأمور يمكن تقاسمها مع أطفالك، على سبيل المثال: التصوير الفوتوغرافى وركوب الخيل وصيد السمك. تخير التسليات والهوايات التى يمكن للأطفال أن يبرعوا فيها أكثر من الكبار.

٧. **اطبخوا وجبة** - من المفيد على الدوام تعلم الطهى. ومع ذلك فإن تحضير وجبة يمكنه أن يكون طريقة رائعة لتتعاونوا معا فى شىء ما. وبعدها يمكنكم الاحتفال بنجاحكم بتناول الوجبة معا.

٨. **كن متنافسا** - تعاونوا معا على الفوز فى بعض المنافسات، والتى قد تكون ألغازا وأحاجى، أو مسابقات تنافسية، أو سباقات رياضية وغير ذلك الكثير. ولتتح للأطفال أن يجدوا فرصا لتجربة أشياء جديدة تتجنبها فى المعتاد، وأن يكونوا شجعانا للإقدام عليها.

٩. **اعثر على شهاداتك المدرسية القديمة** - يُفتتن الأطفال بفكرة أن آباءهم وأمهاتهم كانوا أطفالا ذات يوم. لذا، فإن كلا من الشهادات المدرسية والصور الفوتوغرافية وتلك التذكارات الأخرى من ماضيك ستتيح لكم مناقشة ماضيك أنت ومستقبلهم هم.

١٠. **عمل أشكال جمالية بالزهور المجففة** - إنه مجرد مثال على الأمور التى يمكن أن يعتاد الأطفال القيام بها ويمكنكم المشاركة فيها. ابحث عن هوايات وتسليات تقليدية وجربها معهم.

www.ibtesama.com/vb

رعاية الأطفال

تعد تربية الأطفال جزءا شديد الأهمية من حياة الكثير من الناس، ولكن يجب ألا تستحوذ على حياة المرء بالكامل. لذا، فلتخصص وقتا لنفسك ولتستمر فى العمل على تحقيق الأهداف الأخرى فى خطة حياتك. إن التضحية بطموحاتنا من أجل أطفالنا تبدو أمرًا جديرًا بالثناء، ولكن بوسعها أن تخلف فيك نقمة على الفرص التى حرمك منها أطفالك.

إنك بحاجة لأن تكون لديك حياتك الخاصة أنت أيضا، وهكذا فسوف تضطر لأن تفوض أمر رعاية الأطفال لشخص آخر فى بعض الأحيان. عندما تختار أحد مكاتب رعاية الأطفال فى الأوقات التى ستكون فيها فى العمل، فاحرص دائما على القيام بالعديد من الزيارات المفاجئة لمن يقدم لك هذه الخدمة لترى إذا كان يقوم بواجبه على خير ما يرام، ولترى إذا كان الأمر مُرضيا أو غير مُرض. لا تتجاهل إحساسك الفطرى، واسأل أطفالك كذلك عن آرائهم فيمن يرعاهم خلال غيابك. وأخيرا تحدث مع الآباء والأمهات ممن يتعاملون بالفعل مع هذه الجهة لرعاية الأطفال - استمع إلى وجهات نظرهم وتبين إلى أى مدى تتفق مع منظورك الخاص.

تشجيع الأطفال على الإنجاز

فى وقت ما سيعمد أطفالك - أو هؤلاء الأطفال ممن تهتم بأمرهم - إلى تحديد أهدافهم فى الحياة؛ لأنهم - فى الأغلب - يكونون بحاجة لتجربة بعض التجارب والخبرات فى الدنيا وأن ينضجوا قليلا. و من المغرى للغاية أن تساعدهم بطرح بعض الطموحات التى تعتقد أنها ستروق لهم - ومع هذا قد يكون لهذا أثر عكسى فى بعض الأحيان؛ حيث ستجد أن ردهم النموذجى هو التمرد والتجاهل.

www.ibtesama.com/vb

لابد من تحقيق التوازن بين أن تقترح عليهم بعض الاقتراحات وأن تدعمهم فيما يختارون أيًا كان. إذا أتحت لهم فرصا مختلفة فسوف يحقق لهم هذا أكثر بكثير مما لو أخبرتهم بكل بساطة ماذا ستفعل أنت إن كنت فى موضعهم.



www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتغذية الطموح لدى أطفالك

١. **شجعهم** – من المؤكد أن رئيس الوزراء نفسه كان طفلا مثل طفلك ذات يوم. فإذا أراد طفلك أن يحقق إنجازا كبيرا أو يتقلد منصبا مرموقا عندما يكبر فإياك والتسفيه من أفكاره – بل شجعه على اكتشاف طريقة تحقيق هذه الأفكار.

٢. **تحدَّهم** – إن بالغت فى رعاية أطفالك ونُقِل خوفك هذا إليهم فقد يؤدى هذا إلى أن يجعل العالم الخارجى يبدو لهم أكثر مدعاة للخوف مما هو عليه فى الواقع. لذلك، ضع أمامهم تحديات من شأنها أن توسع أفقهم وتدفعهم للنضج، واحتفل معهم بنجاحاتهم.

٣. **شاهدوا العالم** – امنح أطفالك الفرص لرؤية أشياء جديدة وأماكن جديدة ومقابلة أشخاص جدد؛ فلا أحد يمكنه تغيير العالم بالبقاء فى بيته – اصطحبهم فى رحلة سفر.

٤. **اشتر الكتب** – حسنا، إننى أعرف أنه من الطبيعى لمؤلف كتب أن ينصح الآخرين بشراء الكتب؛ فالقراءة توسع من أفق العقل وتلهم الأطفال الطموح – وعليه فلتشتروا الكتب.

٥. **شجعوا الأبطال** – لا غضاضة بالمرة فى عشق أبطال بعينهم، والحق أنها وسيلة رائعة لتركيز الطموح. لذا، شجع أطفالك

www.ibtesama.com/vb

على أن يكتشفوا كيف استطاع هؤلاء الأبطال أن ينجزوا ما أنجزوه وكيف بدأ مشوار نجوميتهم.

٦. **مثلوا مسرحية** - إن الألعاب الإبداعية تحفز التفكير الإبداعى. ويقوم الأطفال بهذا بشكل تلقائى وفطرى، ولكن عليك بتشجيعهم واقتراح سيناريوهات لأدائها واستكشافها.

٧. **اللعب الجماعى** - ينمو الأطفال وهم أكثر ثقة فى أنفسهم إذا كانوا معتادين على اللعب مع غيرهم من الأطفال، كما أنهم يتعلمون كيف يكونون مؤثرين فى الآخرين.

٨. **تقبل التغيير** - إذا تحول طفلك من مشروع رائد فضاء - كما كان بالأمس - إلى مشروع طيار - كما هو اليوم - فلا تسخر ولا تتهكم؛ فقد يكون كل ما هنالك أن ابنك تأمل الأمر وتبين أن قيادة طائرة أمر أسهل منالا من ريادة الفضاء.

٩. **المال ليس كل شىء** - لا تدفع بأطفالك دفعا نحو المهن ذات العائد المالى المرتفع؛ فهناك أمور فى الحياة أهم بكثير من المال.

١٠. **كل شىء ممكن** - كل شخص منا هو تحفة متفردة، وعالم اليوم يتيح حقوقا وفرصا متساوية أكثر من أى وقت مضى. ويكاد يكون كل شىء ممكنًا إذا رغب فيه المرء رغبة حقيقية. لذا، لا تثبط بداخله الطموح.

الأطفال كنزنا جميعا، سواء كنا آباءً وأمهات أم لا؛ فهم يشكلون الجيل التالى، ولا مناص من أنه سيكون لهم تأثير متزايد على حياتنا مع تقدمنا فى العمر. إننا نملك جميعا الفرصة لأن نساهم مساهمة إيجابية فى حياة أطفالنا. والمقدار الذى نساهم به هذه المساهمة سوف يتحدد بخطة حياة كل منا.

www.ibtesama.com/vb

الوالدان

غالبا ما يجد الآباء مشقة فى الابتعاد عن أطفالهم، حتى ولو كان هذا يعنى التعامل معهم كأشخاص بالغين يكنون لهم مزيدا من الحب. وبالقدر نفسه – وفى الوقت الذى تؤسس حياتك الخاصة – ستحتاج لأن تسمح لهم بالاقتراب منك من جديد. إننا جميعا نوجد مسافة بيننا وبين آبائنا وأمهاتنا بينما نتقدم فى العمر، غير أنك الآن بحاجة لأن ترسخ نوعا مختلفا من العلاقة بوالديك؛ فإذا كان قد بلغ بهما الكبر عتيا فقد تجد أنهما يطلبان منك النصح والعون فى اختياراتهما بالحياة، وقد يكون هذا أيضا شاقا على كل من الطرفين، حيث يتم تبادل الأدوار بينكما عما كان عليه الحال وأنت أصغر سنا.

ليس بمقدورنا أن نغير والدينا، لكننا نستطيع أن نؤثر على نوعية العلاقة التى تربطنا بهم. وقد يكون من الطيب أن تلقى نظرة على علاقتك بأبويك وأنت تضع خطة حياتك. ولابد أن تبقى فى الأهمية نفسها بالنسبة لهما طوال حياتهما، ولعلك ستود أن تشعر الشعور ذاته حيالهما.

كيف تتغير العلاقة؟

هناك معلومة سيكولوجية أساسية وجوهرية تماما من شأنها مساعدتك على أن تتدبر أمر علاقتك بوالديك بفعالية! يطلق على هذا الجانب السيكولوجى "تحليل المعاملات" ، وهو يفسر قدرا كبيرا من طبيعة التفاعل بينك وبين والديك، وهكذا كثيرا ما يتم استخدامه

www.ibtesama.com/vb

من قبل مستشارى العلاقات الإنسانية؛ ذلك لأنه يتيح لك تغيير الطريقة التى يرتبط بها الآخرون بك، وذلك عن طريق تغيير أسلوبك فى التعامل معهم. وإليك مثالًا توضيحيًّا:

هناك ثلاث حالات تمر بها علاقتك بأبويك:

- الوالد/ الوالدة - صاحب سلطة، راع، ومهيمن.
- الابن/ الابنة - مطيع، محتاج، منساق.
- الشخص الراشد - ناضج، مسئول.

لقد بدأت علاقتك بأبويك بوصفها علاقة أبوة وبنوة (الحالتان الأوليان)، وهو ما لا يثير أى دهشة، وقد كانا دائما على صواب لأنك كنت صغير السن ولا تعرف الكثير. وبينما تنمو وتكبر تعترض على هذه العلاقة مما قد يؤدى إلى توتر، بل وإلى صراع. فإذا تصرفت تصرف "الطفل صعب المراس" فإنك تدفع بوالديك ببساطة إلى مزيد من الانخراط فى لعب دورهم - دور الأبوة، أى (الحالة الأولى)؛ وهذا سبب أهمية الحفاظ على رجاحة العقل وتجنب الاستجابة بشكل عاطفى بلا اندفاع وتهور عندما يحاول والداك أن يلعبا هذا الدور بينما تكون قد نضجت وكبرت.

الاقتراب من والديك

قد تتضمن خطة حياتك هدف الاقتراب من والديك. وتزداد فرص حدوث ذلك إذا فهما طبيعة ما تقوم به - أى محاولتك الإمساك بزمام حياتك ومستقبلك - من خلال تقديم الدعم لك، أو على الأقل ستتاح لهما الفرصة لأن يكونا كذلك! والداك سيكونان دائما وأبدا هما والديك، ولكن هناك العديد من الأدوار الأخرى التى يمكن أن تشبعهما وترضيهما إذا تغيرت أنت مساعدتهما على رؤية تلك الفرص وإدراكها.



www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق تُظهر بها لوالديك أنك صرت الآن راَشدًا

١. **عاملهما بوصفهما راشدين** - لا تؤجل أو ترجئ هذا كما كنت تفعل عندما كنت طفلا، ولكن عاملهما كراشدين، وسوف يعاملانك المعاملة نفسها. استجب لهما استجابة قائمة على العقل والمنطق، وليست منطلقة من العاطفة والانفعال، ودعهما يدركا أنك شخص راشد كما يراك الآخرون.



www.ibtesama.com/vb

٢. **تحدث معهما كثيرا** - كلما زاد ما تحكيه لهما عن حياتك وعن آمالك وعن مخاوفك وعن التحديات الماثلة أمامك، سوف يقل تخمينهما لما يدور برأسك عنك؛ فعندما يخمن الوالدان ويفترضان الافتراضات فإن ذلك يقلقهما علينا.

٣. **اتخذ الخطوة الأولى** - فلتثر أنت المسائل الخلافية معهما بنفسك؛ فمن شأن هذا أن يوفر عليهما الحرج، وعند النقاش، سوف يجعلهما ذلك على الأغلب يشعران براحة البال نحوك. وتذكر أنهما لو كانت لديهما مخاوف بشأنك فقد يشاركهما فيها آخرون سواهما.

٤. **ناقش الأوضاع الحالية** - أظهر أنك تمتلك وجهة نظر ودافع عن اختلافك معهما فى الآراء. عارض وجهة نظرهما التى تخالفها ولكن بالتى هى أحسن، وساعدهما على رؤية الأمور من منظورك أنت.

٥. **حافظ على صباهما** - إن تقدمك فى العمر يعنى تقدم والديك فى العمر أيضًا. لذا، ساعدهما على أن يكونا فى أروع حال بالنسبة لسنهما، وأعنهما على التعرض لخبرات جديدة وتحدَّهما فى أن يجربا أشياء جديدة.

٦. **قبِّل أمك** - يفتقد الوالدان الاتصال الجسدى بأطفالهما، فليس هناك ما يسوء فى أن يعانق ولد أباه - أبد لهم حبك.

٧. **تقبل تجربتهما فى الحياة** - على الرغم من تغير الأزمنة فإن المسائل والقضايا الأساسية لا تتغير، ولن يقلل من نضجك أن تسعى لطلب النصح منهما وأن تستمع إليهما، فأغلب الظن أن المشكلات نفسها قابلتهما فيما مضى.

www.ibtesama.com/vb

٨. **ادفع الفواتير** - دائما ما يدفع الوالدان كل ما يخص أطفالهما، وعندما ينضج الأبناء لابد أن يدفعوا أحيانا عن والديهم؛ فمن شأن هذا أن يذكرهم باستقلالهم.

٩. **تسامح مع إلحاحهما** - لعلك غير متزوج وسعيد بحالك هذا، بينما هما يلحان عليك فى أن تتزوج وتكون أسرة. تقبل إلحاحهما بوصفه اهتمامًا مخلصًا بأحوالك وساعدهما على أن يريا أنك سعيد كما أنت. يمكن للوالدين أن يلحّا فى أمور أغرب من هذا بكثير!

١٠. **أشرك أبناءك** - أن يصير والداك جدين فذلك يمنحهما الفرصة لأن يهتما بأبنائك أكثر من اهتمامهما بك.

مهما كانت حياتك كثيرة المشاغل، فيمكنك على الدوام أن تخصص وقتا لزيارة والديك وقضاء بعض الوقت معهما. إن كنت تسعى لترسيخ علاقة ناضجة مع والديك، أو لتقوية هذه الحالة بينكما، فسوف يكون عليك أن تقود الحوار معهما وأن تتناول موضوعات لم تتطرقوا إليها من قبل على أكثر الاحتمالات. وإليك بعض تلك الموضوعات التى يمكنك طرحها.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أسئلة تجعل والديك يتحدثان بمزيد من البساطة والوضوح

١. **احك لى عن عائلتك** - لكل عائلة حكاياتها وأسرارها، وأعضاؤها المهمون وأبطالها وفرسانها. لذا، شجع والديك على أن يقاسماك تلك الحكايات، بل إنك قد تكتبها.

٢. **فسر لى السبب** - لابد أنه مازالت لديك أسئلة من زمن طفولتك لم تتم الإجابة عليها حتى الآن. لذا، أعد استكشاف تلك الذكريات التى يكاد يطويها النسيان، وافهم لماذا كانت الأمور على ما كانت عليه، وكن مستعدا لتقبل تفسيراتهما وأن تواصل فى الاتجاه نفسه.

٣. **أين الوصية؟** - لا يروق لأحد أن يكتب وصيته، ولكن كتابتها أيسر كثيرا من الموت بدون ذلك. لذا، حاول إثارة الموضوع بكياسة ورقة، وتأكد من أنك تعرف المكان الذى يضعان فيه وصيتهما وغيرها من المستندات المهمة.

٤. **من كان ذلك؟** - تصفح معهما ألبوم الصور العائلية، واطلب منهما أن يضعا التواريخ والأسماء على ظهر كل صورة؛ فذلك سيحفزهما على إنعاش ذاكرتهما ومقاسمتك حقائق مدهشة من ماضيهما - فلتعد أرشيفا للعائلة.

٥. **هل كنت مناضلا قديما؟** - فلتكتشف أى القضايا التى آمن

www.ibtesama.com/vb

بها والداك فى شبابهما إيمانا شديدا: هل ناضلا من أجل بلوغ أمور صارت الآن من المسلّمات والأمور العادية للغاية؟ استكشف معهما كيف تغيرت وجهات النظر بمرور السنوات ومغزى ذلك بالنسبة لك وبالنسبة لخطة حياتك.

٦. **كيف التقى والداك؟** - تقاسم معهما حكاية ارتباطهما العاطفى، وسوف يستثير ذلك حكايات أخرى من حكايات شبابهما. ماذا كان موقف جديك من علاقتهما؟ حاول أن تستفيد بعمق من تأمل علاقتهما.

٧. **ما أهم منجزات حياتكما؟** - شجعهما على الاحتفاء بالنجاحات السابقة، وقارن منجزات والديك بأهداف حياتك أنت.

٨. **ما أصعب مراحل حياتكما؟** - حاول أن تتبين كيف تعامل والداك مع التحديات التى واجهاها؛ فقد تستمد المرونة من طريقة مواجهتهما لمصاعب حياتهما

٩. **ما الذى لا يزالان يرغبان فى تحقيقه فى حياتهما؟** - على الرغم من أنهما سوف يجيبان إجابات متواضعة، فلتلح قليلا عليهما؛ فسوف تكشف بداخلهما عن أحلام يمكنك المساعدة فى تحقيقها، وسوف تجد أنه ليس هناك حد زمنى للطموح الإنسانى.

١٠. **ما التغيرات التى جرت فى العالم من حولكما وأدهشتكما أكثر من سواها؟** - استكشف معهما إلى أى مدى قد تغيرت السياسات والميول وطرق القيام بالأمور، وناقشوا كيف أنها مستمرة فى التغير، قارن جوانب حياتك بما كانت عليه فى حياتهما وزمانهما.

www.ibtesama.com/vb

تاريخ العائلة

بينما تواصل وضع خطة حياتك، قد تضع تاريخ العائلة الذى سوف تراه الأجيال التالية كمصدر إلهام لها. وبالقدر نفسه قد تجد أنت التشجيع من المنجزات السالفة لعائلتك، مهما كانت تلك المنجزات متواضعة وبسيطة، أو أكثر ضخامة وروعة، عند مقارنتها بمنجزاتك أنت.

هناك عائلات قليلة للغاية تمكنت من القراءة قبل مائتى عام، وقبل ذلك كانت التقاليد والتاريخ والثقافة يتم انتقالها وتوارثها شفاهة؛ فلم تكن الحكايات تُحكَى إلا لغرض تعليم الأجيال الجديدة وإرشادها، ومن أجل السير على نهج تجربة هؤلاء الذين رحلوا من قبلهم. وقد يساعدك استكشافك لتاريخ عائلتك على فهم نقطة البداية لوضع خطة حياتك - فعلى سبيل المثال: كل ما كان يعتز به والداك من أقوال وميول وتقاليد قد توارثاها عن آبائهما وأجدادهما، وهكذا.

وقد تكتشف أيضا أن لك أسلافا مثيرين للاهتمام بشكل خاص، مما يمكنه أن يشكل لك مرجعية ثمينة من أجل رسم خطة حياتك. قد يعنى هذا أشخاصا أنجزوا أمورا عظيمة، أو ساءت سمعتهم لأسباب أخرى! وقد يكون من المفيد أن تنظر للوراء حينما كنت أنت نفسك مجرد فكرة يجرى التخطيط لها فى خطة حياة أسلافك.

الشيخوخة

تماما كما كنت أنت معتمدا اعتمادا كليا على والديك ذات يوم، فهكذا يكونان هما بينما يتقدمان فى السن؛ إذ يزداد اعتمادهما عليك تزايدًا كبيرًا - وقد يمثل ذلك مصدر سعادة لك أو عبئا هائلا عليك. وإليك بعض الوسائل لمساعدتهما، دون أن تتخلى عن خططك الخاصة.

www.ibtesama.com/vb

١٠ نصائح لتساعد بها والديك مع تقدمهما فى العمر

١. ضع نفسك مكانهما - إن تدهور الحالة البدنية مع التقدم فى العمر - والذى نأمل جميعا أن يكون تدريجيا - يمكن له يكون أمرا محبطا للغاية. تخيل ما الذى ستشعر به عندما يحدث هذا لك؛ فمن شأن هذا أن يساعدك على فهم طبيعة مشاعرهما.

٢. شجعهما على التكيف وتجربة الجديد - غالبا ما يركز كبار السن على ما لم يعد بوسعهم القيام به. لذلك، اجعلهما يجربا أشياء جديدة تعرف أنها فى استطاعتهما.

٣. اتفقا على القواعد المبدئية - إن لم تكن تريد منهما أن يتصلا بك كل مساء للثرثرة قليلا على الهاتف، فاقترح عليهما وقتا محددا لهذا - وبالتدريج سوف تتكيفون عليه.

٤. اقبل هداياهما - أحيانا يبدو كبار السن مصرين كل الإصرار على منح الهدايا والأشياء الخاصة بهم. اقبل هداياهم، ولكن كن مستعدا لأن تعيدها لهم مرة أخرى فيما بعد إذا احتاجوا إليها.

٥. أبقهما فى حالة حركة - حتى ولو كانت مفاصلهما تطقطق ولم يعد بمقدورهما الهرولة، فمن المهم أن تحرص على أن ينتقلا بمفردهما من هنا إلى هناك؛ مما يعزز استقلاليتهما.

www.ibtesama.com/vb



٦. **لا تقبل الرشاوى منهما** - قد تروق لك فكرة أن يشترى لك أبواك منزلا كبيرا بحيث تعيشون جميعا تحت سقف واحد؛ لكن بعد انقضاء عشرين عاما تحت السقف نفسه قد لا يصير الأمر على القدر نفسه من المتعة والبهجة. احذر من تلك الرشاوى!

٧. **تجاهل الابتزاز العاطفى** - إنه لأمر شاق! فليس لمجرد أنهما اعتنيا بك وأنت رضيع أن تعطيهما كل وقتك وجهدك حين يبلغان من الكبر عتيًا. ساعدهما بكل ما أوتيت من قدرة وإمكانيات، ولكن لا تجعل عنايتك بهما تغير مجرى حياتك بالكلية، إلا إذا

www.ibtesama.com/vb

كانا فى حاجة ماسة إلى هذا ولا بديل أمامك سواه؛ فإذا كان الأمر كذلك فسيكون لعبك لهذا الدور عندئذ أهم بنود خطة حياتك.

8. **ها نحن نعيد ونزيد** – الشيخوخة هي الوقت الذى نحكى فيه للآخرين طرائفنا وقصصنا المفضلة مرارا وتكرارا. لذا، فأنت بحاجة لأن تكون صبورا، وأن تدعهما يحكيان لك الحكايات نفسها المرة تلو الأخرى.

9. **ساعدهما على تقبل الواقع** – سيزداد إحساس والديك بقرب أجلهما مع تقدمهما فى السن بشكل غير مسبوق. وتعد فكرة الموت من الأمور المخيفة؛ لذا ساعدهما على تقبل الواقع باعتباره جزءًا من الحياة.

10. **تحمل متاعبهما** – تذكر أن العقل يبدأ فى الاضمحلال والتلاشى فى مرحلة الشيخوخة، وقد لا يدرك والداك إلى أى مدى صارت مطالبهما كثيرة وأصبح إرضاؤهما صعب المنال.

الأجداد والأحفاد

إذا كنت تحظى بنعمة الأبناء إلى جانب وجود والديك، فإن لأبنائك أجدادًا إذن. وبقدر ما يبدو هذا واضحا كل الوضوح، فإننا كثيرا ما نسعى للحفاظ على مسافة صحية للفصل ما بين والدينا وحياتنا، ونغفل المنافع الهائلة المتمثلة فى تشجيع والدينا على لعب دورهما كجد وجدة بفعالية. إن تقاسم تنشئة أبنائك مع والديك يمكنه أن يثرى حياة كل من الأجيال الثلاثة، كما أنه يتيح لك بعض الوقت لتسعى وراء طموحاتك الحياتية. ولا بأس بالمرة فى أن تطلب من والديك أن يتعهدا أطفالك بالرعاية فى الأيام التى تود فيها أن تقوم بشىء لنفسك ولمصالحك الخاصة.

www.ibtesama.com/vb

خطة حياة والديك

من الأرجح أنك ستجد الوقت اللازم لتحقق طموحاتك إذا بقى والداك فى حالة صحية جيدة واحتفظا بنشاطهما وانخراطهما فى العالم من حولهما. وقد يصير المسنون كثيرى المطالب وصعبى المراس حقًا عندما يصيرون ضعاف الجانب أو متوعكين، وليس من المفيد أن ينسحب المسنون من العالم ويفقدوا رغبتهم فى الحياة. لذا، إليك عشرة أشياء يمكنك أن تشجع والديك على القيام بها.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أشياء جديدة يمكنك أن تشجع والديك على القيام بها

١. **السفر** - إنهما يملكان الآن الوقت اللازم، وربما يملكان المال الكافى للقيام بذلك. وهناك العديد من الأماكن التى يمكن لهما زيارتها، والتى كانت فيما مضى مطلبا بعيد المنال. لذا، دعهما يكتشفا العالم!

٢. **الرياضة** - اللياقة البدنية تزيد من صحة المرء، وهناك بعض الرياضات القاصرة فقط على كبار السن مثل البولنج. لذا، دعهما يلعبا.

٣. **الكتابة** - هل أمك مشروع شاعرة؟ أو لعل والدك يود أن يكتب سيرته الذاتية؟ النشر ليس هو الأمر المهم؛ فأنت قارئهما المتحمس.

٤. **الحيوانات الأليفة** - إن العناية بواحد من الحيوانات الأليفة ستوقفهما عن الاهتمام المفرط بك؛ وإذا ما اشتريا كلبا فمن شأن هذا أن يحثهما على المشى لتنزهته - مما يحافظ على لياقتهما البدنية.

٥. **التسوق** - لا يستمتع كبار السن بشىء قدر استمتاعهم بشراء أشياء جديدة. لذا، شجع والديك على الخروج للتسوق والاستمتاع بذلك بين الحين والآخر.

www.ibtesama.com/vb

٦. **العمل التطوعى** – ينعم كبار السن بالخبرة والوقت، وهناك على الدوام شخص أكبر منهم أو أسوأ حالا بإمكانهم مساعدته، وهناك العديد من الأعمال الخيرية التى تحتاج للمتطوعين.

٧. **الانضمام لمجموعات** – سوف تندهش من عدد النوادى والجمعيات الاجتماعية المتوافرة لكبار السن. وأيا كان الشىء الذى يثير اهتمامهما، فسيجدان له ناديا أو جمعية.

٨. **التصفح** – تعد شبكة الإنترنت مكانا رائعا للاستكشاف، بل إن هناك غرفًا للدردشة؛ حيث يمكنهما لقاء رفاق فى مثل عمرهما، مفعمين بالحماسة.

٩. **التعلم** – يجب ألا يتوقف المرء بالمرة عن التعلم. ربما يمكنهما تعلم لغة أجنبية لمساعدتهما فى رحلاتهما للخارج، أو تعلم أشغال الحرف اليدوية أو مهارة ما.

١٠. **الحب** – إذا كان والداك مازالا معًا فلم لا تشجعهما على إنعاش علاقتهما وتجديد المشاعر الطيبة بينهما.

لقد رباك والداك وسوف يظلان مهتمين ومنشغلين بحياتك بينما تتطور وتتغير. إن مقاسمتك لخطة حياتك معهما إلى جانب تشجيعهما على وضع خطة الحياة الخاصة بهما – من شأنه أن يوقفهما عن القلق بشأنك. لذا، بادر أنت بإدارة علاقتك بوالديك بشكل يطمئنهما ويجعلهما أوثق صلة بك، وربما يُسهل ذلك عليك تحقيق ما تنشده فى خطة حياتك.

www.ibtesama.com/vb

المال

سيكون من المستحيل وضع خطة حياة لا تتضمن مسألة المال؛ لأننا جميعا بحاجة للمال لتأمين نفقات معيشتنا، ما لم تكن قد كسبت ما تحتاجه منه بالفعل، أو ربما تكون قد ورثت مالا كافيا لتعيش مستريحا حقا! إن كسب المال وربما الحفاظ عليه كذلك ـ إلى جانب تقليل أى عبء متمثل فى الديون ـ يُعد بالنسبة لأكثر الناس أحد الموضوعات المركزية فى خطة حياتهم.

كم من المال تحتاج؟

المال الكافى بالنسبة لك دائما ما يكون أكثر قليلا مما تملك بالفعل، وقليلون منا من سيزعمون أنهم ليسوا بحاجة للمزيد من المال. ونحن ننظم ميزانيتنا شهرا بعد شهر، محاولين أن ندفع الفواتير أولا بأول وأن نوفر القليل من المال للمستقبل.

علاوة على ذلك، يكلف تحقيق الكثير من طموحاتنا الكثير من المال. فعلى سبيل المثال، لا يمكنك أن تقود طائرة ما لم تتلق أولا دورسا باهظة الثمن. وهناك الكثير من الإغراءات المكلفة المطروحة أمامنا، والحل يتمثل فى الموازنة بين العقل الرشيد والتمتع بحياتنا. وبتعبير

www.ibtesama.com/vb

آخر: يتوجب عليك أن تتبع منهجا وسطا يضمن لك السعادة ويمكنك تحمل نفقته ـ منهجا بين البخل والتقشف، وبين أن تقول نعم لكل شىء وتذهب فى كل اتجاه مهما كان الثمن.

إليك عشرة إغراءات مالية وكيف تتعامل معها:

www.ibtesama.com/vb

١٠ أسباب وراء عدم كفاية ما معك من مال على الدوام

١. **إنك ترغب فى أشياء لطيفة** - إنك ترغب فى النجاح وأن تبلى بلاء حسنا. وتقيس مجتمعاتنا نجاحك بالأشياء التى تملكها، مع أنه ليست هناك أى ندرة أو نقص فى عدد الأشياء التى يمكنك شراؤها. لا بأس فى أن تضع هدفًا لشراء أشياء لطيفة، ولكن تجنب نزوات الشراء غير المبنية على احتياج حقيقى.

٢. **إنك تفضل ألا تنتظر** - بينما كان أجدادنا وجداتنا يدخرون المال من أجل شراء الأشياء، فإننا نفضل أن نستدين ونشترى ما نريد الآن ثم نسدد الدين فيما بعد. إننا لا نطيق صبرا على الادخار، كما أن البطاقات الائتمانية أصبحت متوافرة ومتاحة بشكل كبير. لذا، ضع لنفسك حدًّا أقصى للاستدانة من بطاقتك ولا تتعدَّه.

٣. **كلنا نعشق جمع الأشياء** - عندما تشرع فى امتلاك الأشياء فإنك تتوق للمزيد منها لتضيفها إليها: فبمجرد أن تشترى أريكة تجد أنك تحتاج إلى سجادة جديدة. لذا، اضبط إيقاعك فى هذا.

www.ibtesama.com/vb

٤. **الحسد** - نحن - جميعًا - نريد أن نكون على مستوى جيراننا وأهلنا وزملائنا في العمل. وبمجرد أن يشترى أحدنا جهازا جديدا فسنرغب جميعا في واحد مثله - فلم لا نتقاسم ذلك الجهاز بيننا بدلا من أن يشترى كل منا واحدًا؟

٥. **الإعلانات لها مفعول السحر** - أولئك المسوقون يكتبون كلامًا ويصنعون صورًا لمنتجاتهم قادرة على جذب محافظ نقودنا خارج جيوبنا وتشجيعنا على إنفاق نقود لم نحصل عليها بعد. لكن لا تظن أنك الوحيد الذى لايزال لا يمتلك هذه السلعة الرائعة التى "لابد" أن يشتريها كل إنسان.

٦. **التفاعل الاجتماعى أمر مكلف** - لا أحد يريد أن يبقى جالسا بالمنزل كل مساء. إن قضاء ليلة بالخارج مع الأصدقاء أمر يكلف مالا، ولكن من منا يريد لعب دور هادم البهجة فيقترح الذهاب لمكان أرخص سعرا؟ حاول أن تُعرِّف معارفك أو أصدقاءك على بعض الأفكار قليلة التكاليف لقضاء الأمسيات بالخارج.

٧. **الأطفال** - إن كان لديك أطفال فإنك تعرف أن تربيتهم تكلف الكثير من المال، كما أنهم يريدون منك على الدوام أن تشترى لهم أحدث الألعاب. لذا، لا تستسلم لمطالبهم عند أول إشارة.

٨. **العلاقات العاطفية** - إذا كنت قد تزوجت حديثا وترتب لقضاء شهر عسل بالخارج، فلا شك أنك ستنفق بعض المال على الهدايا والنزهات وما شابه ذلك. لذا، جرب السياحة الداخلية قبل أن تسارع بحجز تذاكر طيران للخارج، وتذكر أن شريكة حياتك شغوفة بك أنت وليس بما تشتريه من أجلها.

٩. **الإدمان بأنواعه** - لعل من القسوة قول ذلك، ولكننا صرنا مدمنين للعديد من الأشياء؛ فلسوء الحظ، يدمن البعض

www.ibtesama.com/vb

المشروبات الكحولية المحرمة والمخدرات الممنوعة والمدمرة، والتبغ الذى يفسد الحياة ويدمرها، وكلها عادات مكلفة للغاية، ولكن ماذا عن مدمنى أنواع القهوة الفاخرة مثل اللاتيه والكابوتشينو؟ فهى تكلف الكثير كذلك.

١٠. **دخلك أقل من اللازم** - من الطرق التى نبرر بها كثرة نفقاتنا الزعم بمحدودية دخلنا. لذا، عليك أن تعمل على حل جانبى المشكلة فى هذا الشأن، أى تقليل النفقات من ناحية، وزيادة الدخل من ناحية أخرى.

الثراء السريع

يمتلئ العالم بخطط الثراء السريع، وغالبا ما يروج لتلك الخطط من لم يحققوا الثراء لأنفسهم، ولكنهم يبدون قادرين على إقناع الآخرين بأنهم يعرفون السر. والحقيقة أنه لا توجد طرق لتحقيق الثراء السريع، وإذا ما أردت أن ترفع من دخلك فغالبا ما سيتحتم عليك أن تعمل لعدد ساعات أطول، أو أن تجد عملا ذا عائد أعلى - ربما تتمكن من تعلم مهارات جديدة تتيح لك أن تكسب المزيد، أو تجد مصدرًا ثانيا للدخل من نوع ما.

احذر من خطط الثراء السريع بكل ألوانها، واسأل نفسك لماذا يرغب الشخص الذى يروج لها فى أن يشجعك على العمل بها، وإذا كان الأمر طيبا هكذا فلم يحتاجون إليك؟

قلل نفقاتك

مهما كان المبلغ الذى تجنيه فإنه لا يبدو كافيا بالمرة لاستكمال الشهر

www.ibtesama.com/vb

حتى آخره، وقليلون للغاية هم من يمتلكون كل ما يحتاجون إليه من المال. وهناك سبل بسيطة يمكنك من خلالها تقليل نفقاتك الشهرية دون معاناة التقشف أو الحرمان. إليك عشر طرق منها لتبدأ بها.

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق بسيطة لتقليل نفقاتك

١. راجع حساباتك الائتمانية - هل أنت متأكد تماما من معرفتك للمتبقى بحسابك الائتمانى كل شهر؟ حيث يمكن أن تكتشف وجود أقساط تأمينية خاصة لم تعد بحاجة إليها، أو سندات خاصة باشتراكات فى مؤسسات لم تعد تدعمها، وتظل هذه الأقساط الصغيرة تستنزف أموالًا من حسابك الائتمانى دون أن تنتبه لها على مدى سنوات.



www.ibtesama.com/vb

٢. **توحيد الدَّين** - يعد الدين برهن الممتلكات أرخص سعرا من الدين ببطاقات الائتمان. ويمكن للمستشارين الماليين المستقلين أن يساعدوك على تقليل مصروفاتك بتوحيد كل قيمة دينك إلى دين بالرهن على الممتلكات. ومع هذا، احرص دائما على طلب النصح!

٣. **اجمع العملات المعدنية الصغيرة** - العملات الصغيرة تختفى هكذا ببساطة من بين أيدينا. تَفقَّد جيوبك بانتظام ولتعتد أن تدخر العملات المعدنية الصغيرة بوضعها فى برطمان، ثم تحولها إلى عملات أكبر كلما كونت مبلغًا من المال منها.

٤. **الشراء بكميات كبيرة** - فى حين أن العبوات الأضخم تقدم عروضًا أفضل فى المتاجر، فالتحدى الماثل أمامك هو ألا تستسلم لإغراء استخدام المزيد مما اشتريت عند العودة للمنزل مادام عندك الكثير منه.

٥. **التشارك مع الجيران** - لماذا تشترى آلة جديدة لجز عشب باحتك بينما يمكنك استعارة آلة جارك؟ وبالمقابل، اسمح له باستخدام المثقاب الكهربائى الخاص بك. فكر فى تكوين جمعية لتبادل الأدوات والأجهزة بين سكان شارعك.

٦. **اترك بطاقتك الائتمانية بالمنزل** - لعله أمر صعب، ولكن إن كنت من النوع الذى يستسلم لنزوات الشراء الطارئة، فمن شأن هذا أن يوقفك عند حدك! حيث يمكنك بذلك دائما أن تعتاد شراء حاجاتك الضرورية فقط.

٧. **امنح أطفالك مصروف الجيب** - إن إعطاء الأطفال حصة أسبوعية من المال يعنى أن بوسعهم شراء أشيائهم بأنفسهم، فإذا نفد مالهم فى منتصف الأسبوع، فسيتعلمون أن يكونوا أكثر تدبيرا وحرصا، بدلا من أن يكتفوا بطلب المزيد من المال!

www.ibtesama.com/vb

٨. **كن لطيفا مع والديك** - مع تقدم العمر بالوالدين، فإنهما يميلان لاستخدام ما يتوافر لديهما من مال إضافى فى مساعدة فلذات أكبادهم المتعثرين.

٩. **خذ معك دورق الشاى** - هل سبق أن أحصيت مقدار النقود التى تنفقها على شرب القهوة هنا وهناك؟ ما لم تكن زيارتك للمقاهى بهدف التفاعل الاجتماعى أو كسر روتين العمل، فلتحمل معك دورق القهوة أو الشاى، فسوف يوفر لك ذلك الكثير من المال.

١٠. **اشتر المستعمل** - ابحث عن الأشياء التى تباع بأسعار زهيدة فى المتاجر الخيرية وفى المواقع الإلكترونية للمزادات؛ فإن كل ما تحتاج إليه تقريبا يمكن شراؤه من سوق المستعمل - لا تتردد وألق نظرة على هذه الأسواق.

وضع الميزانية

أحد الفنون التى يمكن تصنيفها تحت إدارة النفقات هو وضع الميزانية - حيث يمكنك أن تجعلها تفصيلية أو مباشرة وبسيطة كما يروق لك، ولكن المهم هو أن تبدأ بمراقبة نفقاتك، وهكذا يمكنك أن تجعلها ميزانية بسيطة إلا إذا كنت مصمما على العكس؛ يمكنك استخدام دفتر أو لوحة جدول على الكمبيوتر لتسجيل كل من:

- مصاريفك الشهرية الثابتة
- فواتيرك المنزلية المعتادة
- أى مصروفات لاشتراكات أو عضويات
- نفقات الطعام والنثريات الأخرى
- ما تنفقه فى أوقات الفراغ والتسليات

www.ibtesama.com/vb

ويمكن أن تقوم بمراجعة بياناتك المصرفية وفواتير بطاقتك الائتمانية لتدخلها جميعا فى ميزانيتك، فإذا كانت هناك نفقات لا تستطيع تحديد ماهيتها، فقد أحسنت صنعا، لأنك تكون عندئذ قد اقتربت للغاية من القضاء على أية نفقات غير ضرورية.

إن الفارق بين دخلك ونفقاتك الضرورية هو المقدار الذى يمكنك ادخاره أو إنفاقه على الترفيه المباح. عليك أن تقرر إن كنت ستعمل على ادخار أو إنفاق أية نقود فائضة عن الحاجة تتوافر لديك كل شهر.

الادخار

لم يعد من الشائع أن يدخر الناس المال فى أيامنا هذه. وعلى الرغم من ذلك، فإن تخطيط ميزانيتك ـ بحيث تدخر مبلغا صغيرًا من أجل وقت الشدة ـ يعد فكرة نيرة على الدوام؛ فهذا يعنى أنك قادر على تجاوز الأزمات والشدائد الثانوية دون ذعر أو تعرض للمشكلات.

إذا اكتسبت بالفعل عادة الادخار، أو إن كنت محظوظا بامتلاك بعض المال الفائض بالفعل، فهناك منافع حقيقية يمكن جَنْيها من هذه العادة. يمكنك على سبيل المثال التفاوض بغرض الحصول على خصومات على الأشياء التى تشتريها بدلا من أن تقترض وتسدد بفوائد.

وعلى المدخرات أن تعود عليك بالفائدة. وهناك العديد من الاستثمارات المتاحة أمامك، بدءًا من الحسابات عالية الفائدة، وحتى شراء الأسهم، وغير ذلك الكثير. إذا كان لديك مقدار ضخم من المال وتريد وضعه جانبا فى مكان آمن، فاسع لطلب النصيحة فى هذا الشأن، ولكن احرص على ألا تخاطر مخاطرة لا يمكنك تحمل تبعاتها، واحرص كذلك على أن تكون تعاملاتك شرعية وسليمة.

www.ibtesama.com/vb

كسب المزيد

إذا كانت خطة حياتك تتسم بالطموح، فلابد أنها تتضمن جنى المزيد ـ وليس الأقل ـ من المال. وبينما ستجد هنا الكثير من المقترحات والأفكار التى لن تكلفك أى شىء، فإنك - على الأغلب - ترغب بالفعل فى كسب المزيد. ولعل الجمع بين وظيفتين فى بعض القطاعات هو الوضع الطبيعى، ومع ذلك فقد يهدد هذا علاقتك برئيسك فى العمل، كما أنه لن يترك إلا أقل القليل من الوقت للترويح عن نفسك، لأن الجمع بين عملين يعنى أن تحرق نفسك فى العمل.

وهكذا فإنك بحاجة لأن تجد سبلا يمكنك كسب المزيد من خلالها. ستجد بعض الطرق الواردة فيما يلى واضحة وضوح الشمس، ولكنها بقدر وضوحها يسهل نسيانها بطريقة تدعو للحرج، كما ستجد طرقا أخرى أصعب ـ غير أنها ممكنة مع ذلك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لترفع دخلك دون أن تجمع بين عملين

١. **اطلب رفع أجرك** - نعم، هذا أمر واضح كالشمس، اسأل نفسك متى كانت المرة الأخيرة التى فاوضت فيها من أجل رفع الراتب!

٢. **تغيير العمل** - أحيانا لا يكون عليك إلا الانتقال إلى مكان عمل جديد لتحصل على التقدير الذى تستحقه؛ وهذا لأنك عندما تبقى بمكان ما لفترة فقد لا يقدرونك حق قدرك - لأنهم يعتادون منك على الأداء المتميز.

٣. **طور من نفسك** - من الثابت أن الأشخاص الذين يُبدُون استعدادًا للتطور والتنمية عن طريق كسب مؤهل يتلقون رواتب أفضل. لذا، انضم إلى أحد المراكز المهنية المتخصصة، أو فكر فى تلقى دورة تعليمية جامعية مسائية.

٤. **غيّر محل إقامتك** - إذا كان عملك له فروع فى مواقع ومدن عديدة، ففكر فى الانتقال إلى موقع جديد؛ فالانضمام إلى فريق عمل جديد يمكن له أن يقدم جميع منافع تغيير العمل نفسه بعدد أقل من المجازفات.

www.ibtesama.com/vb

٥. **اسع لتقلُّد مسئوليات إضافية** – إذا زاد حجم عملك الحالى فسيتاح لك طلب المزيد من المال. وتذكر أنك قد تحتاج لأن تثبت أنك تستطيع النهوض بتلك المسئوليات الإضافية قبل التطلع لرفع الراتب.

٦. **اربط الأجر بالأداء** – تقاسم مع رئيسك فى العمل بعضا من مجازفاته عن طريق ربط راتبك بأدائك. هل أنت شجاع بما يكفى للقيام بذلك؟

٧. **أجِّر الغرفة المهملة** – قم بتنظيفها من المهملات والكراكيب وابحث لها عن ساكن؛ فهى الوسيلة الوحيدة التى يستعين بها كثير من الشباب ليكون لها مكانهم المستقل – لكن تأكد من المنافع الضريبية التى يمكنك الحصول عليها إذا ما أجرت غرفة بمنزلك.

٨. **لتجعل من منزلك موقعا لتصوير الأفلام** – وللقيام بهذا ليس بالضرورة أن يكون منزلك قلعة أو قصرا ريفيا معزولا حتى تتمكن من كسب المال، عن طريق تأجير منزلك كموقع لتصوير الأعمال الدرامية، فإن وكالات مواقع التصوير تحتاج إلى مواقع تصوير عادية، إلى جانب المواقع غير العادية.

٩. **ولِّد الكهرباء بنفسك** – سوف يزداد هذا الأمر أهمية باستمرار؛ لأن السولار والرياح والحرارة الأرضية كلها سبل تستطيع أن تولد الطاقة من خلالها، ويمكنك أن تبيع ما يفيض عن استخدامك من طاقة لشركات الطاقة.

١٠. **أنفق أقل** – إن لم تجد أيا من تلك البنود جذابا لك، فربما عليك أن تكتشف كيف يمكنك تقليل نفقاتك.

www.ibtesama.com/vb

الديون

أغلب الاحتمالات أنك بدأت فى وضع خطة حياتك من وضعية لا ترضيك تمام الرضا. وبالنسبة للغالبية العظمى منا فإن الديون هى أحد تلك الأشياء التى نرغب جميعًا فى التخلص منها؛ حيث يمكن للديون وما تولده من قلق ومخاوف أن تهيمن على حياتنا. ويعد الخروج من ظل السحابة السوداء للديون مقصدا أساسيا من مقاصد خطة الحياة عند كثيرين.

إليك بعض النصائح لمساعدتك على القيام بذلك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتتخلص من الديون

١. **اختزل النفقات** - عليك أن توفر بعض المال من أجل تسديد تلك الديون، عن طريق البحث عن وسائل للاقتصاد فى ميزانيتك الشهرية.

٢. **قلل الفوائد** - إن الكثير من قروض الديون المدمجة ذات فائدة عالية، وهى أقرب إلى وضع جميع بيضاتك الفاسدة فى سلة واحدة فاسدة كذلك. والخيار الأمثل بالنسبة لك هو أن تزيد من الرهن العقارى وتسدد القروض المكلفة من خلاله - لكن لا تُقدِم على هذا قبل أن تتلقى التوجيه والنصح الملائمين.

٣. **أعد التفاوض** - إن مقاضاتك قانونيا ليس هو الخيار الأسهل بالنسبة لدائنيك. لذا، انظر ما إذا كان بوسعك إعادة التفاوض حول ديونك وكيفية تسديدها أم لا؛ فأغلب الشركات الكبرى لديها فرق عمل من أجل مساعدة غير القادرين على الدفع.

٤. **ضع ميزانية** - من المفيد غالبا أن توضح مشكلتك من خلال كتابة دخلك الشهرى ونفقاتك الشهرية وعرضها على أهم دائنيك؛ فإنهم إذا علموا سبب عدم قدرتك على الدفع فغالبا ما سيكونون أكثر تعاطفا معك.

٥. **تأكد من أن هذا الدَّين دينك حقًا** - ما لم تكن قد وقعت

www.ibtesama.com/vb

بنفسك عقد الاستدانة، أو أخذت المال بنفسك، فقد لا تكون أنت المسئول عن هذا الدين؛ فالأزواج والزوجات على سبيل المثال لا يسددون تلقائيا ديون بعضهم البعض.

٦. **اجعل جهلك حجتك** - إذا تم تضليلك عمدا وقصدا - وكان من الممكن إثبات هذا أمام القضاء - تستطيع عندئذ الامتناع عن دفع الدين. لذا، تلقَّ نصيحة قانونية في هذا الشأن.

٧. **أمر بالحجز** - إذا كنت مدينا لأسباب تتعلق بأعمالك التجارية، ولك أموال مستحقة عند بعض الشركات أو الجهات، فمن حقك أن تستصدر أمرا قضائيا بالحجز على أموال أحد هؤلاء العملاء. ومعنى هذا أن يدفع العميل لك وليس لدائنيك.

٨. **واصل الحديث معهم** - إن تجاهلك التام للدين أمر يثير غضب الدائنين. لذلك احرص على الاتصال بدائنيك وأطلعهم على ظروفك بمنتهى الأمانة.

٩. **قاوم الضغوط** - القانون غاية في الصرامة عندما يتعلق الأمر بملاحقات ومضايقات الدائنين. لذا، لا تستسلم أمام إلحاح أحد الدائنين؛ فقد تزداد الأمور سوءًا إذا استسلمت.

١٠. **احصل على نصيحة متخصصة** - هناك العديد من الوكالات الاستشارية القادرة على مساعدتك عند التعامل مع الديون، وبعضها يمكنه التفاوض مع الدائنين بدلا منك.

الديون الثقيلة

إذا كنت تواجه العديد من الديون، فلابد أن بعضها يجب تسديده قبل بعضها الآخر - ولكن لا يجب أن تكون أولوية الدفع لمن يصيحون بصوت أعلى أو من يرسلون رسائل أكثر إلحاحا؛ فهناك آخرون عليك

www.ibtesama.com/vb

أن تضعهم على رأس القائمة: من هؤلاء صاحب العقار الذى اشتريته بالأقساط، أو من رهنت لديه منزلك، بحيث لا تخسر السقف الذى تعيش تحته، وكذلك هناك الخدمات الأساسية مثل الكهرباء وخط الهاتف، وكذلك سيارتك إن كنت تعتمد عليها فى الذهاب للعمل. وعلى وجه العموم فإن أول الديون التى ينبغى عليك تسديدها هى تلك التى إن لم تسددها فستلقى بك إلى حال أسوأ مما أنت عليه فى الوقت الحاضر.

إذا كنت تفكر فى الاستجابة لواحد من الإعلانات التليفزيونية التى تعلن عن خدمات تسديد الديون، فلتتذكر أن تلك الشركات غالبا ما تكلف أتعابا ثقيلة، وسوف تنضم إلى الدين المسدد بحيث يجب تسديدها هى الأخرى. ويفكر البعض الآخر فى مسألة إشهار الإفلاس - لكن على الدوام، اسع للحصول على استشارة متخصصة قبل أن تلتزم بأى شىء.

وأخيرا

إن المال فى حقيقته ليس أكثر من وسيلة للتبادل، وقيمته تكمن فيما يمكنك القيام به من خلاله، والمال فى حد ذاته لا يمكنه أن يقدم الكثير فى سبيل تعزيز خطة حياتك. ولكن وضع أهداف تقلل من ديونك، وتزيد من المال الفائض - وربما تجعلك تدخر للمستقبل - ربما تشكل جانبا من خطة حياتك، ولكن تذكر مع هذا أن أعظم منجزات حياتك لن يتمثل على الأرجح فى اكتناز المال بالبنك.

www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

البيت

إن بيتك هو المكان الذى تخطط لأن تشعر فيه بأقصى قدر ممكن من الاسترخاء، وهو المكان الذى تذهب إليه لتنفرد بنفسك، وكذلك هو المكان الذى تختار استضافة أصدقائك فيه ـ لذا، لابد أن تتضمن حياتك أن تلقى نظرة جديدة على بيتك، إلى جانب الأمور التى قد تقوم بها هناك. وإذا كنت تقاسم آخرين فى هذا البيت فمن الضرورى أن يكون منظورك خليطا من الخطط الشخصية لكل منكم وتصوراتكم المثالية. وقد يكون من الطيب أيضا ـ إذا كنت تتقاسم بيتك مع آخرين ـ أن يحظوا بمساحة شخصية كافية، ليكون عند كل منكم مساحة من الخصوصية كذلك؛ لأننا جميعا نحتاج إلى الانفراد بأنفسنا أحيانا.

لعلك عشتَ فى منزلك الحالى عشرات السنوات، أو على العكس من ذلك قد تكون انتقلت إليه للتو. وقد تكون مقيما فى منزل كبير، أو شقة، أو عوامة، أو منزل متنقل، أو فى غرفة واحدة فقط ـ وأيًا كان نوع المنزل الذى تعيش فيه فستحتاج لأن تشعر فيه بالارتياح، وأن تشعر بأنه يخصك أنت وحدك، وأن تحظى بداخله بأهم الأشياء التى تقدرها أكثر من سواها. وأحد التحديات تكمن فى تحقيق ذلك من غير أن تنفق أموالا طائلة وبدون أن يلهيك هذا ويعطلك عن مشاغلك ومسئولياتك الأخرى.

www.ibtesama.com/vb

الشعور بالارتياح

يختلف معنى الشعور بالارتياح باختلاف الأفراد، لكن هناك أمورًا يجتمع عليها أكثر الناس، والتى تحمل لهم الشعور بالارتياح. وعلى الرغم من ذلك فإننا غالبا ما نكون على درجة من الانشغال بحيث نفكر بشأن تلك الأمور. إليك بعض الأمور الصغيرة التى يمكنك أن تدخلها على حياتك بالمنزل، والتى قد تجعلك تشعر بمزيد من الارتياح. وإذا شعرت بالحاجة إلى المزيد من مثل تلك المباهج والمتع البسيطة فلا بأس فى ذلك؛ فمعنى ذلك ببساطة أن بوسعك استخدام هذه المباهج باعتبارها مكافآت تقدمها لنفسك عندما تبلغ نقطة ما على مسار نجاحك وخططك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أمور صغيرة تجعل حياتك أكثر راحة

١. **استيقظ متأخرًا** - فلتبق فى فراشك لفترة أطول على الأقل مرة أسبوعيا. لذا، فكر فى تغيير عدد ساعات عملك على سبيل كسر الروتين، لأنه يمكن لتغيير روتينك المعتاد أن يجعلك تشعر بأنك ممسك بزمام حياتك، وأنك لست أسيرا لحركة عقارب الساعة.

٢. **المناشف كثيرة الزغب الناعم** - استغن عن تلك المناشف التى صارت رثة ومنحولة الوبر، وادخل إلى حمامك كل صباح ومعك منشفة كبيرة ذات زغب ناعم ووافر. فلتبدأ اليوم بشعور طيب حقيقى.

٣. **تسوق على الإنترنت** - وفر وقتك ووقود سيارتك والمشاحنات الأسبوعية التى تحدث فى المتاجر الكبرى، واطلب بقالتك واحتياجاتك من خلال شبكة المعلومات. حتى مع احتساب قيمة التوصيل للمنزل سوف يكون هذا أرخص من قيادتك سيارتك إلى المتجر. استغل الوقت الذى وفرته واقضه فى عمل شىء أكثر إمتاعا.

٤. **عصير برتقال طازج** - اعصر برتقالة وأعد لنفسك إفطارا متميزا ليوم واحد أسبوعيا على الأقل. وعلى سبيل التغيير أعد

www.ibtesama.com/vb

قهوتك من بن طازج، فعملية الإعداد نفسها يمكنها أن تكون ممتعة بقدر متعة تناول الإفطار نفسه.

٥. **ابدأ بالموسيقى** - كثيرًا ما نقوم بشراء إسطوانات الموسيقى أو نقوم بتحميلها من شبكة المعلومات، ولكن لمَ لا نستمع إلى الموسيقى بدرجة أكبر ونبدأ اليوم بداية متميزة معها؟ وفى المقابل، إذا كنت ممن يديرون الراديو أو التلفاز بصورة مستمرة فلتجرب أن تعيش يومك بدونهما، وانظر كيف سيكون هذا الاختلاف.

٦. **نظف سيارتك** - بتكلفة أقل من تكلفة ملء سيارتك بالوقود، يمكنك أن تنظف سيارتك من الخارج والداخل؛ لأن ذلك يكاد يكون مثل امتلاك سيارة جديدة تماما.

٧. **ازرع أعشابًا** - إذا كان إطار نافذتك الخارجى معرضا للشمس، فالأعشاب هى كل ما تحتاج إليه للوقاية منها. وتعطى هذه الأعشاب لوجباتك التى تطهوها نكهة، بل وحتى تلك الوجبات الجاهزة التى ما عليك إلا وضعها بفرن المايكروويف بعد إخراجها من المجمد! إن الأعشاب الطازجة تنبت بسهولة، وتعطى طعامك مذاقًا من البحر المتوسط.

٨. **اكتب الخطابات** - تجنب البريد الإلكترونى وما شابهه بين الحين والآخر، واشتر نوعا لطيفا من الورق والأقلام واكتب رسائل إلى صديق، واحتفظ بالردود لتقرأها مرة أخرى.

٩. **استرخ فى حوض الاستحمام** - أضف إلى الماء مادة عطرية، وأشعل بعض الشموع، وأغلق الهاتف، وابق فى الماء لساعة مسترخيا. يمكنك القيام بهذا مع شريك حياتك إذا اتسع المكان لكما معا.

١٠. **نَمْ مبكرا** - انتهِ من مشاغلك واخلد للفراش مبكرا مع كتاب

www.ibtesama.com/vb

ممتع، ونم واحلم ـ واترك تلك المهام المنزلية المملة حتى صباح الغد.

إضفاء لمستك الخاصة

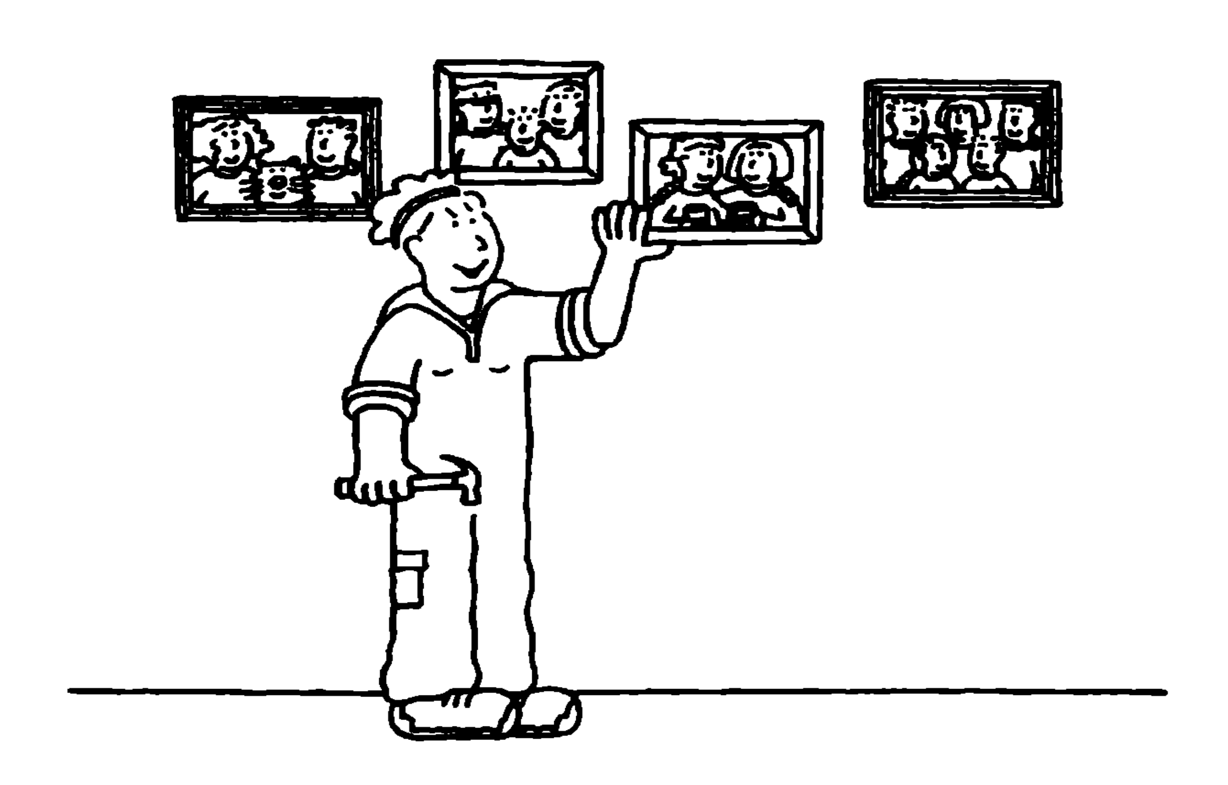
تتطور وتتبدل منازلنا كثيرا مع تغير اهتماماتنا وتحول نمط حياتنا. فعلى سبيل المثال فإن منزلا به أطفال صغار سيكون مختلفا تماما عن المنزل نفسه بعد مضى عشرين عاما عندما يغادره الصغار ويبقى الوالدان وحدهما من جديد.

أيًا كانت مراحل الحياة التى تمر بها الآن، فقد تختار أن تنظر إلى منزلك بعين جديدة. اسأل نفسك عما إن كنت تشعر بأنه حقا بيتك، أم أنه مجرد مكان تخلد فيه للنوم وتقضى فيه بعض الوقت ـ وإذا دخله شخص لا يعرفك فما الذى سوف يستنتجه عن شخصيتك؟ قارن هذا بما تود أن يستنتجه عنك أى شخص غريب ـ والأهم من ذلك كله أن تسأل نفسك عما سيجعله يبدو أنه بيتك أنت بدرجة أكبر. إليك بعض الأفكار فى هذا الصدد:

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق بسيطة لإضفاء لمستك الشخصية على بيتك

١. ضع صورًا فوتوغرافية على الجدار - علِّق بعضا من الصور المفضلة لديك على الجدار: قد تكون صورًا لأفراد الأسرة أو الأصدقاء أو مناسبات استمتعت بها، لأن وجودها معروضة أمام عينيك سوف يذكرك بالأوقات السعيدة.



www.ibtesama.com/vb

٢. **ازرع** - يمكن لحديقة صغيرة أن تكون عبئا إضافيا، ولكن إدخال بعض التغييرات الصغيرة على الحديقة التى ورثتها سيجعلك تشعر بأنها حديقتك أنت. لذا، ازرع أشياء يسهل عليك الاعتناء بها، إلا إذا كنت من الشغوفين بالزراعة ورعاية الحدائق.

٣. **اكتب كلمة ترحيب على ممسحة الأرجل، وضع ضوءًا على السقيفة الخارجية للمنزل** - سيمنح هذا زائريك شعورا بأنهم موضع ترحيبك، كما أن الضوء سيكون كما لو أنه الفنار الخاص بك، ليقودك إلى بيتك خلال تلك الأمتار الأخيرة نحوه.

٤. **اختر اللون** - لعلك لا تحب لون الجدران الذى ورثت البيت به! لكن لا تغير جميع الألوان فى وقت واحد: اختر ببساطة بعض الألوان التىَ تروق لك وابدأ بالمساحات التى يزعجك لونها أكثر من غيرها.

٥. **فكر بشأن قطع الأثاث** - قليلون منا هم الذين يستطيعون تحمل تكلفة شراء الكثير من قطع الأثاث الجديدة، ومع ذلك - وبمرور الوقت - فإن ما تملكه يَبْلَى ويصبح غير مناسب وقديما. لا تخش من شراء قطعة بعد أخرى بدلا من أن تحاول شراء كل شىء دفعة واحدة؛ فتحقيق التغيير لا يتطلب الكثير. لذا، ابدأ ببعض الوسائد الملونة أو بسجادة صغيرة.

٦. **تخلص من الأشياء القديمة** - تلك المخلفات العائلية التى زودنا بها جميعا منازلنا الأولى لها عادة البقاء لسنوات. فى بعض الأحيان يكون التخلص من بعض الأشياء أمرا طيبا تماما مثل شرائها.

٧. **ضع الكتب فى كل مكان** - إذا كان لديك الكثير من الكتب فلتضعها فى واجهة عرض. اشتر كتبا تدور حول ما تشغف به من موضوعات، وأحط نفسك بالأشياء التى تهمك وتفتنك.

www.ibtesama.com/vb

٨. **الشاشة الكبيرة** - إذا كنت تحب الأفلام فلِمَ لا تجعل من بيتك دار عرض سينمائى خاصة بك؟ ادع أصدقاءك أيضا، واشتر الفشار وسوف تحظى أنت دوما بأفضل مقاعد المشاهدة.

٩. **اقتن الشموع والبخور وأجراس الهواء** - من الطيب أن تتواصل مع ذاتك الداخلية، وأن تلجأ إلى إشعال الشموع لتهدئة نفسك. استخدمها كإضاءة عندما تستضيف أحدا - أضف على بيتك جوًّا باعثًا على الراحة والاسترخاء.

١٠. **تذكر تذكارات السفر** - إذا كنت تسافر كثيرا خارج بلادك، أو تود ذلك على الأقل، لم لا تضع تذكارات من أسفارك على الجدار؟ تذكر أسفارك فى كل مرة تدخل فيها الغرفة.

اجعل بيتك متميزا

إننا جميعا نتأمل بيوت بعضنا البعض ونطلق أحكاما غير موضوعية نتيجة ذلك، سواء راقك هذا أم لا. إذا كان منزلك يبدو متميزا فإن هذا لا يقتصر فقط على إشباع حاجتنا الطبيعية فى أن نكسب إعجاب الآخرين، بل إن هذا يجعلك أنت نفسك تشعر بالرضا كذلك. وبعد أن تضفى طابعك الشخصى على منزلك، فقد تختار أن تجعله أكثر تميزا بإضافة تلك اللمسات النهائية بالغة الأهمية.

إن جعل بيتك متميزا لا يتطلب إنفاق أموال طائلة، بل إن بعض الأمور المقترحة هنا تكاد لا تكلفك شيئا على الإطلاق؛ فالتميز لا يعنى بالضرورة ارتفاع الثمن.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق محتملة التكلفة لتجعل بيتك متميزا

١. **أنوار الحديقة** - يمكن لتلك الأنوار أن تعمل بالسولار، مما لا يضر بالبيئة. والأضواء فى جنبات الحديقة تجعل منزلك يبدو متميزا، كما أنها تتيح لك التمتع برؤية نباتاتك المفضلة خلال الليالى المظلمة.

٢. **طلاء المنزل بلون أكثر جرأة** - تأكد أولا أنه لا توجد قيود أو قوانين تمنع ذلك، ولكن طلاء بيتك بلون أكثر ثقة سيتناسب أكثر مع نمط حياتك المتسم بمزيد من الثقة. لذا، فلتجعل واجهة بيتك تظهر مختلفة ومتميزة عن بقية الواجهات فى شارعك.

٣. **الأضواء ذات الجهد المنخفض** - استخدم إضاءة ومصابيح ذات جهد منخفض لتحقق مساحة من الأضواء والظلال فى جنبات منزلك. والكثير منها له محولات داخلية بحيث يمكنك أن تستبدلها بالقديمة، أما البعض الآخر منه فيمكنه أن يعمل بواسطة الكهرباء العامة.

٤. **الوسائد** - إن الوسائد الكبيرة المتناثرة فى أرجاء غرفة المعيشة سوف تسهل عليك الارتماء على الأرض والشعور بالارتياح الحقيقى. كما أنها تخلق جوًّا شاعريًّا يمكنك الاستمتاع به مع

www.ibtesama.com/vb

شريك الحياة.

٥. **المرايا** - إن المرايا الموضوعة فى أماكن مختارة بدقة (قبالة النوافذ) ستجعل كل غرفة تبدو أوسع، كما أنها تزيد إضاءتها عما هى عليه ـ وتعد هذه قيمة مضافة إن كانت شقتك صغيرة، أو إذا كنت ترغب ببساطة فى أن يتمتع المكان بإضاءة جيدة.

٦. **الألوان التقليدية** - عند تزيين منزلك، احرص على اختيار الألوان التى تدرك أنك قادر على التعايش معها واحتمالها. يمكن للألوان الجريئة والفاقعة أن تبدو رائعة وهى لاتزال فى علبة الطلاء، ولكنها قد تصدمك حقا عندما تراها على جدارك (إلا إذا اشتريت عينة صغيرة لتختبرها أولا). لذا، فكر بشأن منزلك، ونمط حياتك، وذوقك الخاص، وإن راودك الشك فمن الأفضل أن تلزم الحيطة والحذر ـ المهم أن تختار أنت الألوان بدلا من التعايش مع الألوان الموجودة أيًّا كانت.

٧. **الأقل أفضل** - إن امتلاك أشياء قليلة جميلة دائما ما يكون أفضل من امتلاء المنزل بأشياء متنافرة قليلة القيمة. لذا، كن جريئًا وتخلص من بعض الأشياء.

٨. **القديم له قيمته** - إن كان والداك أو أقاربك لديهم بعض الأشياء القديمة فيمكنك أن تأخذها لبيتك. ومن وقت لآخر قم بزيارة بعض متاجر الأشياء القديمة بحثا عن صفقة طيبة؛ فالطريقة التى تَبْلى بها الأشياء القديمة بمرور الوقت تؤدى إلى تباين محبب عند وضعها بجانب ما هو براق وجديد.

٩. **الجوائز** - دون أن تقصد التباهى والتفاخر، من الطيب أن تعرض الجوائز التى نلتها وصورك مع بعض المشاهير؛ فهى تفتح قنوات للحوار مع ضيوفك، إلى جانب تذكيرك بمناسبات خاصة بك.

www.ibtesama.com/vb

١٠. الزهور – لم لا تحرص على أن يكون عندك دائما بعض الزهور النضرة؟ قد تضعها على منضدة أو حتى إلى جانب فراشك. لا ترهق نفسك بجلب باقات ضخمة من الزهور؛ حيث تكفى بعض الفروع القليلة المنفردة عند وضعها فى مزهرية للوصول للتأثير نفسه.

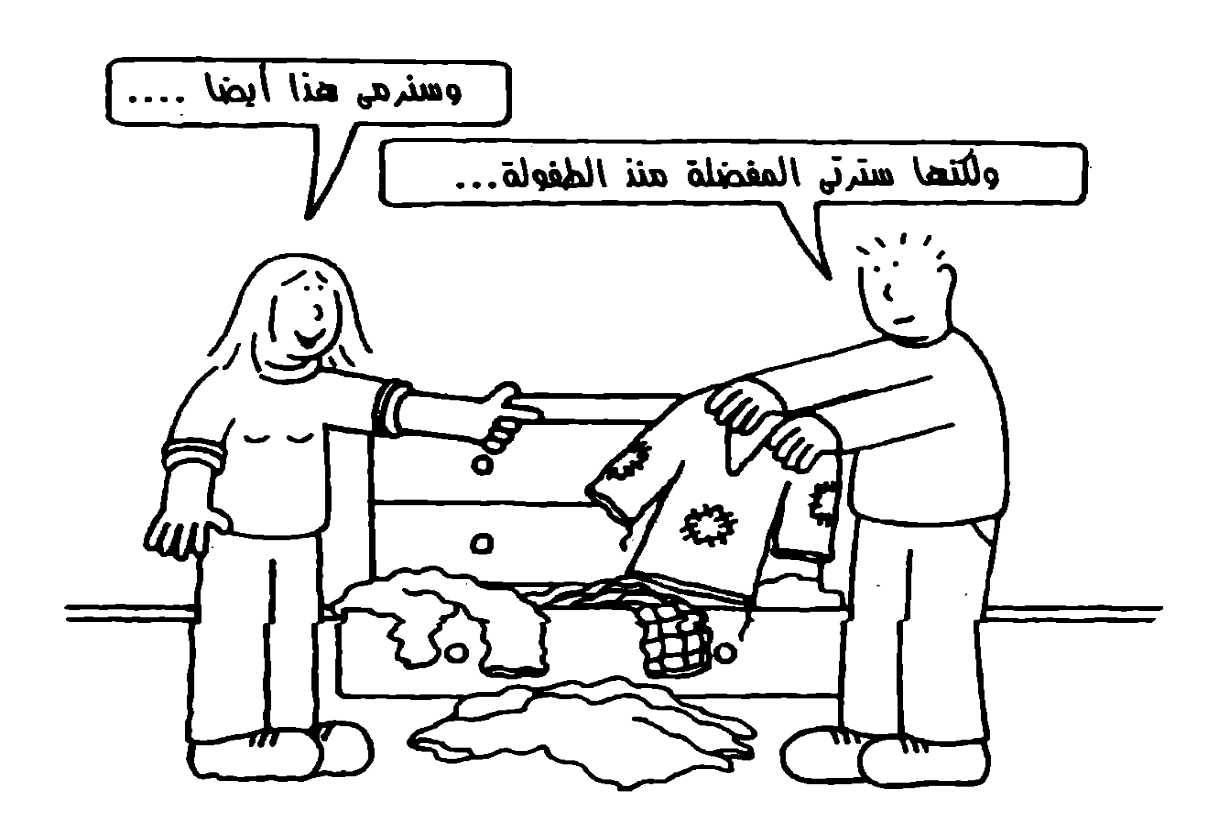
الفوضى والاختلاط

عندما تحيط نفسك بالكثير من الأشياء التى تحبها فإن ذلك يشعرك بأن هذا البيت يخصك أنت، وربما أيضا يبدو متميزا قليلا ــ ولكن هناك خطرًا فى ذلك: فإذا واصلت إضافة أشياء جديدة، دون التخلص من بعض الأشياء القديمة، فإن الفوضى سوف تسود منزلك على نحو متزايد.

إن تخليص منزلك من الفوضى، وتخليص حياتك منها كذلك، يمكن له أن يكون أمرا شديد الإرضاء لك ــ كما أنه سيكون أمرا صادما أن تظل محتفظا ببعض الأشياء التى تعلقت بها لزمن طويل.

إذا تضمنت خطة حياتك الإقدام على تحديات جديدة، فقد يكون من الطيب أيضا أن تتضمن التخلص من حالة الفوضى والزحام. قد لا تبدو هذه بداية جديدة، ولكنها خطوة إيجابية فى الاتجاه الذى قررت المضى فيه.

www.ibtesama.com/vb



www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق لتخلص منزلك من الفوضى والزحام

١. **ابدأ من نقطة سهلة** - أفرغ كل خزائن مطبخك، وأعدّ كل شىء لايزال قابلا للاستخدام، وتعتقد أنك ستحتاج إليه، إلى موضعه من جديد، وتخلص مما تبقى. فليس هناك تعلق عاطفى كبير بالبقالة والمعلبات.

٢. **اذهب إلى أسواق المستعمل للبيع** - اجمع من جنبات منزلك الأشياء التى تعرف أنك لن تستخدمها وحوِّلها إلى نقود ببيعها، ولا تستسلم لغواية شراء أى شىء وأنت فى سوق المستعمل لتبيع.

٣. **تخلص من المجلات والأوراق القديمة** - المجلات ومواد القراءة الأخرى (أى شىء عدا الكتب) لابد من قراءتها قبل التخلص منها ـ قص منها أى صفحات تثير اهتمامك.

٤. **استأجر حاوية نفاية نقالة** - إذا ورطت نفسك باستئجار حاوية كبيرة للنفايات فسيكون من الإهدار ألا تملأها حتى حافتها. مر بها فى أنحاء منزلك، وفى المرآب، والحديقة، واملأها بكل ما لا تحتاج إليه، وفكر فى مشاركة جيرانك فى تلك الحاوية النقالة فى موعد سنوى محدد.

٥. **لا تكن عاطفيا إلى هذا الحد** - إذا كان أقاربك المسنون

www.ibtesama.com/vb

يمنحونك أشياء عزيزة عليهم فهم لا يقصدون إلا كل خير لك، ومع ذلك فإنك تريد لمنزلك أن يعكس ذكرياتك أنت وليس ذكرياتهم هم. اقبل ما يقدمونه لك بكياسة، لكن لا تقم بعرضه كله.

٦. **أوجد مساحة على حاسبك الشخصى** - لا تنس أن تخلص جهاز الكمبيوتر الخاص بك من الفوضى والزحام. ألغ البرامج التى لا تستخدمها واجمع الملفات التى لا تستخدمها بانتظام وضعها على إسطوانات مدمجة. وأخل مساحة على جهازك.

٧. **اعترف بأخطائك** - كل شخص يشترى ثيابا قد لا يرتديها بالمرة - لذا، لا تحتفظ بتلك الأخطاء التسوقية فى خزانتك، بل خذها لتتبرع بها فى المناسبات الخيرية، أو بعها عن طريق المواقع المخصصة على شبكة المعلومات لذلك.

٨. **نظم الأرفف** - هل رأيت تلك الزخارف الصينية الصغيرة التى كان الناس يشترونها من شاطئ البحر قبل سنوات؟ إن كلا منها يختلف عن الآخر ويحمل شعار المنتجع الذى يباع فيه. هل تجمعت لديك مجموعة من التذكارات والهدايا التى قدمت لك ولكنك تفضل ألا تحتفظ بها؟ لماذا لا تضعها كجزء من مظهرك الجديد.

٩. **تبرع بالأشياء الفائضة** - نحن جميعًا نشترى أجهزة وأدوات ونحن ننوى استخدامها بانتظام، ومع ذلك فالواقع غالبا ما يكون مختلفا عن هذا. هل حصلت على أشياء تعلم من أعماقك أنك لن تستخدمها أبدا؟ لِمَ لا تتبرع للمتاجر الخيرية بهذه الأشياء؟

١٠. **أضرم نارًا فى هذه الأشياء فى الهواء الطلق** - إن كانت لديك حديقة كبيرة فإن إضرام نيران كبيرة يعد طريقة طريفة

www.ibtesama.com/vb

وممتعة عندما ترى تلك الفوضى وتلك الأشياء المهملة تتلاشى في النيران.

الحفاظ على النظام

يعد النظام فضيلة بالنسبة للكثير من الناس، ويعد تحديا بالنسبة لبقيتنا. ولا شك أنه أمر طيب تماما أن تتبع مرحلة التخلص من الفوضى والزحام بجهد مركز لتجنب استعادة الأشياء والفوضى التى تخلصت منها للتو.

إن الفائدة الكبرى من النظام هى أنك غالبا ما ستجد الأشياء بمزيد من السهولة. إليك بعض النصائح لمساعدتك على الحفاظ على حالة من النظام فى منزلك.

www.ibtesama.com/vb

١٠ نصائح رائعة لمزيد من النظام

١. **التخلص من فواتير الخدمات المنزلية** – عندما تنتهى من دفع فاتورة ما فلتمزقها أو تحرقها، والأمر نفسه ينطبق على رسائل تأكيد الدفع وكشوف الحسابات البنكية وبطاقات المعايدة.

٢. **كن منطقيا** – ضع البقالة والمعلبات الجديدة فى خلفية الخزانة وليس فى مقدمتها، وبهذه الطريقة لن تخزن بقالة منتهية الصلاحية.

٣. **اشتر خزائن** – لتكن لديك مساحة لتخزين ما تريد الاحتفاظ به. وعندما تمتلئ مساحة التخزين لابد أن تتخلص من شىء ما قبل أن تضع فيها شيئا جديدا.

٤. **لا تستخدم الورق** – خزن الوثائق على حاسبك الخاص بك بدلا من أن تطبعها ورقيا، ووفر بذلك الورق. كما أنه من الأسهل العثور على كل من الملفات والصور الرقمية.

٥. **قل لا** – يقدم لك الناس أشياء باستمرار: هدايا، عينات منتجات، تذكارات. لذلك تمرن على الرفض المهذب.

٦. **احتفظ بالعقود** – لا تفقد أى تعاقد قانونى مازال ساريا؛ فقد تحتاج ذات يوم لإثبات ما تم الاتفاق عليه فيه. لذلك، ضعها فى

www.ibtesama.com/vb

مكان آمن.

٧. **السجلات الضريبية** - ما لم تكن تستعين بمحاسب فستحتاج للاحتفاظ بالأوراق المتعلقة بضرائبك؛ فهى مفيدة عندما تحتاج للاستعلام حول مدفوعاتك وخصوماتك.

٨. **الضمانات** - غالبا ما ستحتاج إلى نسخة من فاتورة الدفع والضمان قبل تنفيذ عملية الإصلاح وفقا للضمان، أو حتى استبدال جهاز منزلى. لذلك أعد ملفا لذلك، وعندما تنتهى فترة الضمان تخلص من الأوراق الخاصة بها.

٩. **تذكر السيارة** - ليس من الجيد أن تنظم كل شىء بمنزلك وتترك سيارتك فى حالة من الفوضى ــ نظف سيارتك ثم احرص على أن تحمل النفايات معك عندما تركن سيارتك، وألقها فى أول سلة مهملات، ولا تدعها تتراكم بين مقاعد السيارة.

١٠. **الناس** - لعل شبكة علاقاتك الشخصية تمثل ملكية مهمة من ملكياتك. لذلك، فكر فى استخدام برامج الحاسب الآلى للاحتفاظ بعناوين من تعرفهم، والتواريخ المهمة على الترتيب، لتجعل من اليسير عليك تذكر الأمور الخاصة بمن تهتم لأمرهم.

عندئذ يمكن لبيتك أن يكون أكثر من مجرد مكان للمبيت ؛ فقد جعلته أكثر راحة، وجعلته يبدو بيتا حقًا، وأضفت إليه بعض الأشياء المميزة وحولته إلى شىء آخر دون أن تنفق عليه ثروة من المال (أو على الأقل بدأت فى القيام بذلك).

فى هذه الأيام نميل لتغيير محل الإقامة كل بضع سنوات، وهكذا فإن الأشياء القديمة لا تتراكم كما كان عليه الحال فيما مضى. ومع ذلك فإن البيت المنظم هو البيت الذى يمكنك أن تجد فيه الأشياء التى تريدها وتحتاج إليها، بدون أن تشتت انتباهك الأشياء التى تفضل أن

www.ibtesama.com/vb

تنساها تماما.

أتمنى أن تتمكن من تحسين وضع بيتك بحيث يصير مكانا أفضل وأكثر قدرة على شحنك بالحيوية والطاقة؛ فعندئذ ستكون أكثر استعدادًا وتهيئة للعمل على جوانب أخرى من خطة حياتك.

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

التقاعد

عندما تتجاوز سن الستين، أو ربما الخامسة والخمسين، فإنك تدخل فى ما يشار إليه الآن على نطاق واسع بـ "العمر الثالث"، وذلك لأنك خلال عمرك تقضى:

- ٢٠ عاما تنمو وتنضج وتتعلم
- ٤٠ عاما تكسب عيشك
- ٢٠ عاما أو أكثر فى "العمر الثالث".

بطبيعة الحال لم تعد الحياة تنقسم فى وقتنا الحاضر إلى قطاعات واضحة ومنفصلة عن بعضها البعض على هذا النحو ـ وحقيقة الأمر أنك عندما تخطط لتغيير حياتك قد لا تكون راغبا فى التقاعد بمعناه الاصطلاحى. ولكن هذا الفصل يتعلق بدرجة أكبر بالفرص التى تتاح أمامك عندما تصل إلى "العمر الثالث". وإن كنت أصغر سنا من هذا فقد تشكل هذه الفرص جزءا من تخطيط المدى البعيد بالنسبة لك، وإذا كنت قد بلغت هذه السن بالفعل فإنها إذن متاحة أمامك الآن.

www.ibtesama.com/vb

التخطيط للمستقبل

أيًا كان عمرك، فإن الوقت دائما ما يكون مناسبًا للتخطيط لما سيأتى لاحقا. عندما يحين الوقت لأن تتخفف من أعباء الحياة قليلا وتركز على المرح والاستمتاع أكثر من تركيزك على العمل، فإنك ترغب فى أن تكون فى مكانة قوية بقدر المستطاع.

إليك بعض الأمور التى يفترض أن تفكر بشأنها، إلى جانب كيفية التعامل مع كل منها.

www.ibtesama.com/vb

١٠ نصائح من أجل التخطيط لمستقبلك

١. **ستبقى عجوزا لوقت طويل** - لقد صار من المعتاد أن يعيش المرء حتى يبلغ التسعين، وهناك عدد لا بأس به من الناس يبلغ المائة ويتجاوزوها. لذلك، فلتدرك أنك على الأرجح سوف تكون «عجوزا» لوقت طويل للغاية.

٢. **اهزم التضخم** - إن آثار التضخم الاقتصادى نسفت مدخرات الأجيال السابقة، التى ظلوا يدخرونها طوال حياتهم. لذلك، ناقش مع مستشاريك كيف تحصن نفسك ضد التضخم فى كبر سنك ـ ولا تتوقع أن يكفل لك معاشك من شركتك جميع احتياجاتك.

٣. **واصل الادخار** - استمتع بيومك، ولكن حاول أيضا أن تدخر للوقت الذى لا ترغب فيه فى العمل. وقد يكون الادخار أسهل عندما يكون بمقادير صغيرة ولكن متكررة وكثيرة. لذا فلتجعل الادخار عادة من عاداتك الثابتة.

٤. **احم منزلك** - لن ترغب فى دفع قيمة رهن عقارى أو إيجار منزل عندما تكون متقاعدا. لذلك، اسأل نفسك كيف يمكنك أن تتحرر من أية ديون ضخمة عندما تكون مستعدًا للتقاعد.

www.ibtesama.com/vb

٥. **الأصدقاء المخلصون** - تصير الصداقة أكثر أهمية مع التقدم في العمر. لذا، فلتعترف بأنه أحيانا يكون من الأصعب اكتساب أصدقاء جدد وأنت عجوز للغاية؛ فمن شأن اعترافك هذا أن يجعلك أكثر حرصا على علاقات الصداقة التي تود الاحتفاظ بها.

٦. **حافظ على لياقتك** - من المذهل التفكير في عمل الجسد الإنساني بكفاءة لفترة طويلة من الزمن. لذلك تمتع باللياقة البدنية وحافظ عليها، مهما كان عمرك في الوقت الحاضر؛ فإن ما تستثمره في لياقتك الآن سيأتي بفوائده فيما بعد.

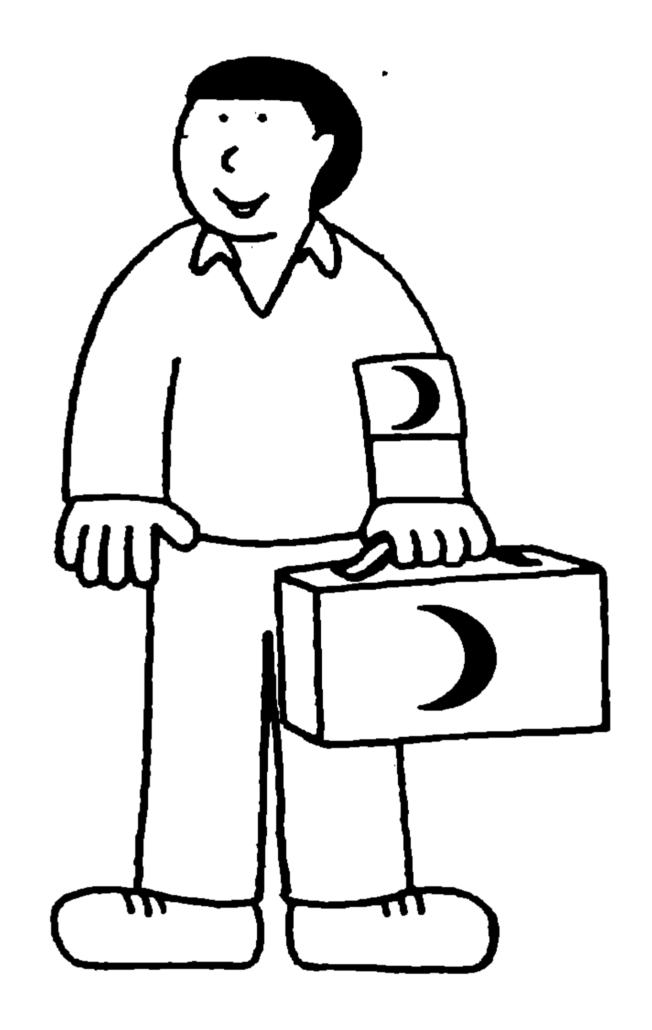
٧. **منزل صغير على البحر** - هل تساءلت لماذا يذهب المتقاعدون للعيش بالقرب من الشواطئ؟ اسأل نفسك الآن إن كنت ستود أن ترتحل بعيدا عندما تتوقف عن العمل؛ فقد يكون من الأفضل أن تسرع بالانتقال، تأمل الاحتمالات والخيارات المتاحة لك.

٨. **فكر بشأن الأولاد** - إن كنت رب أسرة، فكيف تراهم في خططك المستقبلية؟ لذلك، فكر في مناقشة هذا الأمر معهم الآن؛ فربما تكون لهم رؤية مختلفة للأمور.

٩. **قد تعيش بمفردك** - إذا كنت تعيش حاليا مع شريك حياتك، فقد يقضي نحبه ذات يوم قبلك. لذلك، ناقشا معا ما قد يفعله كل منكما في هذا الحالة، واتفقا على ما ستفعلانه إذا قدر الله ذلك.

١٠. **اكتب وصيتك** - مهما كانت ممتلكاتك قليلة، فإن كتابة وصيتك يشجعك على التحدث بشأن أمنياتك ورغباتك مع محاميك، كما أن الوصايا المحددة توفر على أفراد الأسرة الوقت والمشاحنات في أوقات تتسم بالشدة والضغط العاطفي.

www.ibtesama.com/vb



العمل التطوعى

عندما تقرر أن تتقاعد ستجد فجأة بين يديك وفرة زائدة من الوقت: ويمكن لهذا أن يكون غريبا عليك للغاية ـ بل وربما مشوشا ومربكا ـ بعد حياة طويلة مفعمة بالمشاغل. والعمل التطوعى من بين الطرق التى يمكنك أن تملأ بها وقتك وأن تكتسب اهتمامات جديدة.

لا يتعلق العمل التطوعى فقط بمساعدة أشخاص آخرين، ولكنه أيضا يتعلق بمساعدتك لنفسك، لأنه يقدم لك تجارب وخبرات جديدة، ويتيح لك فرصة تعلم أشياء جديدة ومقابلة أشخاص جدد.

www.ibtesama.com/vb

هناك الكثير من فرص العمل التطوعى من حولك، لذا عليك أن تحرص على اختيار الأنسب لك، كما أنه من الحكمة أن تتريث وتتمهل وألا تثقل كاهلك بالالتزامات. فمن السهل الانزلاق إلى ذلك، وخاصة فى الشهور الأولى عندما تفتقد روتين العمل.

ولمساعدتك على التخطيط لهذا مسبقا، واستغلال وقت فراغك الاستغلال الأمثل، إليك بعض النصائح المتعلقة بالعمل التطوعى.

www.ibtesama.com/vb

١٠ فرص للعمل التطوعى سوف تساعدك

١. **الإسعافات الأولية** - من النبل أن تتعلم كيف تنقذ الأرواح، ومن الممتع أن تحضر إلى حفل أو مناسبة عامة مجانا لمجرد أنك من فريق الإسعافات الأولية. وهناك العديد من المنظمات التى تستقبل الراغبين وتدربهم وتوظفهم كمتطوعين للعمل فى الإسعافات الأولية ـ ابحث عنها واستكشفها.

٢. **الفن** - إذا كنت مهتما بالفنون أو الموسيقى أو المبانى العتيقة، فلتتطوع للعمل مرشدًا فى المسرح المحلى، أو مرشدا فى أحد القصور القديمة، كما يمكنك أن تستمتع بالفن الذى تفضله بقدر ما ترغب فى ذلك ـ وكل هذا متاح مجانا تماما!

٣. **المدرسة** - هناك فرص لا تحصى فى مساعدة صغار السن، من قبيل تعليمهم قواعد القراءة ومراقبة تقدمهم فى الدراسة. لذلك اتصل بالمراكز التعليمية فى نطاقك السكنى واعرض عليهم مساعداتك، وسوف تتعلم أكثر مما تعلمه للآخرين.

٤. **العائلات ذات الاحتياجات الخاصة** - إن مد يد العون إلى أسرة لها حاجة خاصة (قد يكونون من طالبى اللجوء) يمنحك إطلالة على حياة أشخاص آخرين. وبالمقابل يمكنك أن تساعدهم على تفسير وفهم العالم الذى يجدون أنفسهم به الآن.

www.ibtesama.com/vb

٥. **السجن** – تطوع لزيارة بعض المحكوم عليهم بالسجن ممن لا يتلقون أية زيارات أخرى من العالم الخارجى: اهتم بحالهم وافهم كيف يناضلون من أجل تحسين حياتهم.

٦. **الأعمال الخيرية** – فلتجد جمعية خيرية تشعر بأنها تلعب دورا مهمًّا واعرض عليها مساعدتك؛ فقد تتمكن من القيام بدور عملى، أو تساعدهم على جمع المال اللازم أو حتى أن تكون أمينا للصندوق.

٧. **ناظر مدرسة** – مثل أمانة الصندوق فى الأعمال الخيرية، فإن نظراء المدرسة هم المجلس غير التنفيذى الذى يعمل بفعالية. وفى مدرسة صغيرة ستكون الأمور كلها بين يديك، أما فى مدرسة كبيرة فإنك على الأرجح ستكتفى بالاضطلاع بجانب أو اثنين من جوانب الحياة المدرسية.

٨. **الرياضة** – عدد قليل فقط من المؤسسات الرياضية التى يمكنها تحمل تكلفة توظيف فريق عمل؛ أما أغلبها فتعتمد على النوايا الطيبة للمتطوعين المتحمسين، وبعضها يحتاج لأشخاص إضافيين فى المناسبات الخاصة. على سبيل المثال: يمكنك أن تصبح حكمًا فى السباقات بعد تلقى بعض التدريب وتستمتع برؤية سباقات السيارات المفضلة لديك عن قرب.

٩. **المستشفيات** – قم بزيارة نزلاء المستشفيات الذين ليس لهم أحد يسأل عنهم؛ فسوف تسرع زيارتك تلك بشفائهم ومعافاتهم، كما أن ذلك سيذكرك بأن وضعك أفضل مما هم عليه بكثير. وتقدم أغلب المستشفيات خدمات للمساعدة والمناصرة لتقوم بالتعارف اللازم بينكم.

١٠. **الدفاع القانونى** – اعمل مع مستحقى الرعاية والمحرومين من الخدمات والحقوق لتتأكد من استماع المسئولين لوجهات

www.ibtesama.com/vb

نظرهم وتلبية احتياجاتهم. إن المحامين والقانونيين يعملون مع جميع أصناف البشر ـ ومن ثم فالعمل معهم يوسع من منظور رؤيتك للمكان الذى تعيش فيه.

الراحة والاسترخاء

فى مرحلة من حياتك سوف تقرر أن تخلد إلى الراحة والسكينة، وسوف تسعى على الأرجح للتخلص من الضغوط وتحمل ومسئوليات أقل والتمتع بمزيد من الحرية ـ لكن لا تتوقع تغيرًا مفاجئًا فى حياتك؛ فهذا ما كان يحدث فى الماضى عندما كان الناس يعملون بنظام الدوام الكامل ثم يتقاعدون فى اليوم التالى تقاعدا نهائيا.

إليك بعض النصائح المفيدة عندما يحين وقت تقاعدك بحيث تنتقل انتقالا سلسًا إلى مرحلة التقاعد النهائى.

www.ibtesama.com/vb

١٠ طرق من أجل الانتقال لمرحلة التقاعد بشكل سلس وميسر

١. **اعمل ساعات أقل** - السبيل الواضح التدريجي نحو التقاعد هو أن تأخذ قدرا أكبر من الإجازات وأوقات الراحة، ولكن مع الاستمرار في العمل؛ فهذا التناقص التدريجي باتجاه التقاعد التام يمكنه أن يلائم صاحب العمل إلى جانب العامل نفسه. نظم الأمر مسبقا بشكل جيد وإلا قد تجد أن صاحب العمل لديه خطط أخرى لك.

٢. **حقق أحد أحلامك** - إذا كنت تعمل عملا مكتبيا ولكنك كنت تريد دائمًا أن تقود حافلة، فالآن قد حانت فرصتك: تقاعد من العمل بالمكتب واعمل بقيادة الحافلات. والحقيقة أن الكثير من الوظائف التي تقدم خدمات نظير أجر بسيط تلائم - بدرجة أكبر - المتقاعدين. جرب شيئا مختلفا حقا.

٣. **علم الآخرين ما تحسن القيام به** - إن نقل معرفتك وخبرتك لمن هم أصغر منك سنا أمر طيب للغاية؛ حيث يمكنك أن تعلم الآخرين في مدرسة، أو جامعة، أو سجن، أو أماكن أخرى عديدة غير ذلك. وقد يمكنك القيام بهذا بأجر أو كمتطوع؛ فالأمر يتوقف على احتياجاتك واهتماماتك.

٤. **ادع لفلسفتك** - إذا كنت تؤمن بفلسفة معينة، يمكنك أن تصبح

www.ibtesama.com/vb

داعية لها. وإذا كانت هذه الفلسفة تلعب دورًا مهمًا فى حياتك فابحث عن الطرق التى تساعدك على الاقتراب ممن يؤمنون بفلسفتك بما أنك أصبحت تقضى وقتًا أقل فى العمل.

٥. **الهجرة** - إن الانتقال إلى بلد أرخص سعرًا وأدفأ طقسا يمكنه أن يجعل التقاعد أمرا محتملا، ولولاه لكان مستحيلا. لمَ لا تدرّس لغتك الأصلية عندما تستقر هناك؟ ستكون تلك طريقة رائعة لتتعرف على الناس.

٦. **اكتب** - لا يستطيع أى شخص أن يكتب كتابا، ولكن كلاً منا لديه قصة يمكنه أن يقاسم الآخرين إياها. بين الحين والآخر قم بكتابة موضوعات إلى المجلات التى تغطى اهتماماتك المتخصصة.

٧. **تطوع** - قد لا تكون بحاجة للمال، ولكن التحفيز العقلى هو ما تحتاج إليه وهناك الآلاف من فرص العمل التطوعى، وبعضها سبق إدراجه فى هذا الفصل.

٨. **ابدأ مشروعا تجاريا** - إذا كان العمل الذى تريده غير موجود فى محيطك فاصنعه بنفسك: ابدأ مشروعا يمنحك نمط الحياة الذى تنشده والدخل الذى تحتاج إليه. وإذا كنت تتلقى معاشا للتقاعد فلن تحتاج أو ترغب فى العمل بنظام الدوام الكامل - بل ستمنحك هذه المرونة مجالا أوسع بكثير.

٩. **الإدارة غير التنفيذية** - كثير من الهيئات الحكومية العامة يدفعون للإدارات غير التنفيذية لقضاء خمسين يومًا كل عام من أجل المساهمة فى وضع الإستراتيجيات الخاصة بهم. فلمَ لا تكوّن لنفسك حافظة متنوعة من مواعيد عمل بدوام جزئى؟

١٠. **السفر** - إما أن تسافر كسائح أو كمرشد سياحى. أرشد السياح مجانا.

www.ibtesama.com/vb

تحديد الأهداف لوقت شيخوختك

لا يتوقف الإنسان أبدا عن امتلاك الطموحات والأهداف، بل إن كل ما هنالك هو أنها تتغير مع تقدم المرء فى العمر. وحقيقة الأمر أننا جميعا نرسم الخطط للمستقبل، ولكن أحيانا ننتظر وقتا أطول من اللازم قبل أن ننفذها بالفعل. إن وضع أهداف للمستقبل أمر مهم ولكن من المهم أيضا تجنب غواية المماطلة والإرجاء وتسويف الأمور؛ فسيكون من المخيب للآمال عندما يحين الوقت بينما تكون قد فقدت طاقتك وحماسك تجاه المضى قدما.

من العدل أيضا أن نقول إننا مع التقدم فى العمر نصير أكثر حذرا وننفر من المخاطرات والمغامرات. إليك بعض الأمور التى ربما لم تجربها حتى الآن، وقد تفكر فى إضافتها إلى قائمة طموحاتك التى يجب القيام بها قبل أن يفوت الأوان.

www.ibtesama.com/vb

١٠ أمور يجب القيام بها قبل أن يفوت الأوان

١. **قبّلهم وصالحهم** - إن الخلافات العائلية يمكنها أن تستمر لفترة طويلة وأن تترك أثرًا عميقًا فى النفوس. والوضع النموذجى هو أن تحل تلك الخلافات قبل أن يفوت الأوان. لذلك، كن شجاعا واتخذ الخطوة الأولى.

٢. **اقض إجازة جديدة** - هل مازالت هناك أية مبررات لتأجيل رحلة السفارى أو رحلة الغوص تحت الماء التى كنت تود القيام بها؟ الآن لابد أن تخصص وقتا لذلك، وأن تجد المال اللازم للذهاب ـ وعد ومعك الكثير من التذكارات.

٣. **تغلّب على أى مخاوف** - إذا كنت تخشى دائما من شىء ما، فاحصل على العون والدعم اللازمين وواجه مخاوفك؛ فسوف يحررك ذلك إلى حد مثير للدهشة والعجب.

٤. **تناول طعامك فى أفخر المطاعم** - إذا كنت على الدوام تتجنب تلك المطاعم باهظة التكاليف، فلتحرص على أن تزورها ولو مرة واحدة على الأقل: ارتد أفضل الثياب واجعل من الأمر مناسبة خاصة، ولا تقلق بشأن الفاتورة.

٥. **احضر السباقات** - لست مضطرا للرهان على الخيول حتى يحق لك أن تحضر سباقات الخيول، وعلى الأقل لن تتوتر أعصابك

www.ibtesama.com/vb

بشأى أى الخيول ستفوز بالسباق. هل هناك أية أمور أخرى لم يسبق لك أن جربتها، على الرغم من أنها لن تؤذيك بالمرة؟ لا تجازف بصحتك ولا بمالك ولا بعلاقاتك بالآخرين، ولكن إذا كنت خجولًا ومترددا فى الأحوال العادية فلتكن شجاعا وجريئا لمرة واحدة على الأقل.

٦. **شجرة عائلتك** - سوف يخطف هذا الأمر لبك، كما أنه سيجعل الأجيال التالية تطلع على أصل أسلافهم.

٧. **حلق فى طائرة صغيرة** - إن لم يسبق لك الطيران إلا فى طائرات الركاب الكبيرة الاعتيادية، فسوف تندهش من مقدار الاختلاف عند ركوب طائرة بمقعدين فقط. لذلك، استأجر طائرة صغيرة وحلق بها فوق منزلك، والتقط الكثير والكثير من الصور الفوتوغرافية.

٨. **تصدق دون شروط أو قيود** - إن التصدق بالمال فى الخفاء ـ دون ظهور لتلقى أى شكر أو تقدير ـ هو أنقى أشكال العطاء التى يمكنك القيام بها. مارس الأمر أولا بتبرعات صغيرة تعلن عنها حتى تعتادها.

٩. **برَّ والديك** - هذه مسألة عميقة، كما أنها شاقة؛ فكثيرون منا يمضون فى حياتهم وهم يلقون باللوم على والديهم على مواطن قصورهم أو عيوبهم ـ فلتسامح ولتصفح.

١٠. **اكتب قصتك** - هؤلاء المحيطون بك سوف يعتقدون أنهم يعرفونك جيدا، ولكنك تعرف نفسك أفضل من أى شخص آخر. فلم لا تكتب قصة حياتك؟ فلتجعلها بسيطة أو معقدة كما يتراءى لك؛ فلست مضطرا لإطلاع أحد عليها ـ فقط اكتبها.

www.ibtesama.com/vb

فلتحقق ما خططت له

إن وضع خطة حياتك ثم اتباعها ليس بالمهمة اليسيرة. وعندما تشرع فى وضع أهداف بعيدة المدى، فقد تبدو تلك الأهداف بعيدة للغاية بحيث تبدو مستحيلة المنال، وهذا قد يجعل العملية نفسها مرهقة ومثيرة للذعر، ولكن لا تستسلم للذعر مع هذا، فالإجابة هى أن تتعامل مع الأمور باتخاذ خطوة واحدة فى كل مرة.

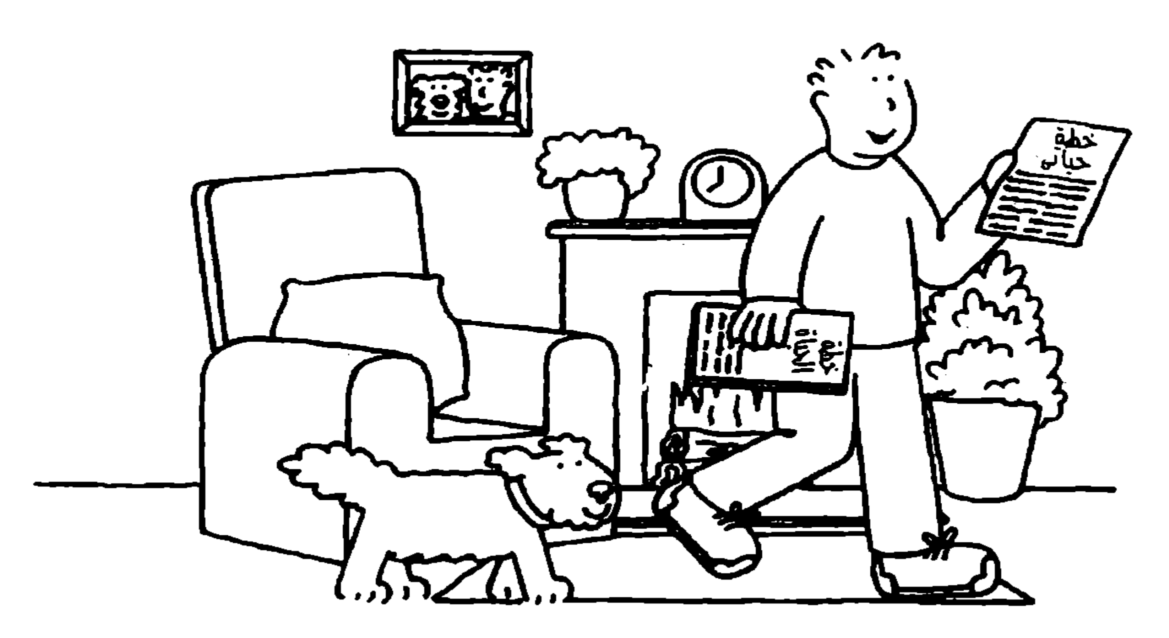
إن خطة حياة كل إنسان ستكون مختلفة عن خطط الآخرين. ونحن جميعا نبدأ من مكان مختلف، لأنه لا توجد حياتان متطابقتان تطابقا تاما، وبالتالى فإن الطموحات والأهداف تتنوع وتتباين فى نطاق واسع؛ مما يعنى أن خطة كل فرد سوف تشتمل على خطوات مختلفة تماما. ولهذا السبب فإن هذا الكتاب يتضمن، بالفعل، مئات الخطوات البسيطة التى يمكنك اتخاذها لتحسن من حياتك. ويمكنك ببساطة أن تضعها فى أى ترتيب تريد به تحقيق التغيير المنشود فى حياتك.

أكثر الناس سوف يبدأون من بداية الكتاب ــ بدءًا بتعريف النجاح ــ وربما، وهو الأهم، يخصصون بعض الوقت للقيام بالتخطيط الثمين، كما أنك سوف تجد أيضا أن طول الخطوة التى تتخذها يتوقف على جانب حياتك الذى تتناوله بالتجديد. قد تبدو بعض جوانب التنمية الذاتية أكثر سهولة من سواها ــ لكن تذكر، مع هذا، أن ما تراه أنت سهلا قد يجده آخرون أكثر تحديا لهم، والعكس بالعكس؛ فهذه مسألة شخصية تماما.

www.ibtesama.com/vb

بالنسبة للكثيرين، سيكون العمل هو شغلهم الشاغل. وهنا، مع ذلك، يقدم لك هذا الكتاب العديد من الخيارات: أن تحسن من أمورك في المكان الذى توجد به بالفعل، أو أن تمضى إلى مكان آخر مختلف، أو أن تنطلق في مشروعك الخاص. وبينما تخوض غمار حياتك، قد تختار الرجوع لفصل معين أو لأى من فصول الكتاب الأخرى. الحياة على كل تقدير ما هى إلا مسيرة من التقدم، وبالتالى فإن القوائم والموضوعات التى تلبى احتياجاتك اليوم سوف تختلف عن تلك التى ستجدها أنسب وأنفع فى غضون سنوات قليلة. ولعل القسم الخاص بالعلاقات والأطفال والوالدين فيه أمثلة أساسية على ذلك.

بينما تستخدم هذا الكتاب، لم لا تضع عليه بصمتك الشخصية عن طريق تسجيل ملاحظاتك الخاصة، والتعليقات والتواريخ فى الهوامش؟ استخدم أوراق ملاحظات من النوع اللاصق لتميز الصفحات وأضف تعليقاتك عليها إذا احتجت المزيد من المساحة. كما يمكنك أن تعيد النظر نحو الأعوام القادمة وتعيد التفكير فى بعض آمالك ومخاوفك وطموحاتك وتحدياتك. وتذكر أن خطة الحياة تستمر مدى الحياة، وليس فقط لمدة الشهور الستة القادمة. حظًا موفقًا!

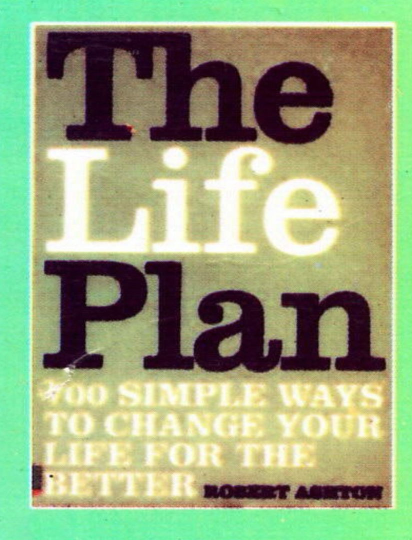


www.ibtesama.com/vb

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

www.ibtesama.com/vb



هل ترغب فى أن تجعل حياتك أكثر نجاحا وأعلى إنتاجية وأكثر صحة، أو ببساطة أكثر إشباعا؟ إن غالبيتنا يريدون ذلك، ولكننا لا نعرف دائما من أين نبدأ. والإجابة هى: أن تغير حياتك إلى الأفضل *باتخاذ خطوة واحدة فقط فى كل مرة.*

إن كتاب "*خطة الحياة*" يخاطب كل من يريد أن يحصل على المزيد من حياته، على مستوى كل جانب منها: الصحة، والثروة، والمسار المهنى، والعلاقات الإنسانية، وغير ذلك الكثير؛ فكل جزء من هذا الكتاب ممتلئ عن آخره بالخطوات الصغيرة، وكلها مختارة بكل دقة بحيث تجعلك تتجه الاتجاه الصحيح بشكل سريع وسهل. كتاب "*خطة الحياة*" هو رفيقك الشخصى والعملى لتحقيق قدر أعظم من السعادة والنجاح. فلتغير حياتك، باتخاذ خطوة واحدة فى كل مرة.

"يجمع منهج "روبرت آشتون" بين الوضوح والتعاطف والعملية ... إنه بطل حقيقى من أبطال التنمية الذاتية".

مجلة الابتسامة

أليسون سيمبسون، متخصصة فى التمويل.

"إن منظور "آشتون" للحياة يعد سهلاً بقدر ما هو فاتن - إنه يحول التحديات المعقدة إلى حلول مقسمة إلى قطع صغيرة ستجد صدى عند كل قارئ".

ستيفن كولنج، مؤسسة (أون إيرث ريسيرش) للتنمية البشرية.

"روبرت آشتون" كاتب وناشط ومتحدث ومتعهد مشروعات تجارية. وهو يتعاون مع الأشخاص والجهات الراغبة فى تحقيق تأثير واختلاف، بما فى ذلك العاملون بالمشروعات التجارية، والنشطاء الاجتماعيون، ومديرون بالجمعيات الخيرية والأفراد الساعون لرسم خطة حياتهم.

يسر المؤلف أن يعرف انطباعاتكم عن كتابه وكيف ساعدكم فى تغيير حياتكم. يمكنكم التواصل معه من خلال البريد الإلكترونى robert@robertashton.co.uk أو من خلال زيارة موقعه www.robertashton.co.uk

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb





www.ibtesama.com/vb

GREAT IS OUR GOD

حصريات مجلة الابتسامة

WWW.IBTESAMA.COM

مجلة الابتسامة

www.ibtesama.com/vb